Geiger

Das Schulturnen

in seinen

einfachsten Formen.

Mit besonderer Berücksichtigung der volkstümlichen Uebungen und Spiele.

Zum Gebrauch an Volks- und Mittelschulen.

Von

Philipp Geiger,

Gymnasialturnlehrer in Regensburg.

Regensburg 1899.

Alfred Coppenrath's Verlag.

H. Pawelek.

K. B. Hof- & Universitäts-Buchdruckerei Fr. Junge (Junge & Sohn) Erlangen.

Jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbsschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhilfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist Lehr- und Lernanstalt zugleich im steten Wechselgetriebe.

Jahn.

Auf langjährige Erfahrung gestützt, übergibt der Verfasser den Leitern des Turnunterrichtes einen

praktischen Lehrplan

zum Betriebe geregelter Leibesübungen, selbst bei den einfachsten Schulverhältnissen.

Unsere männliche Jugend in natürlicher und einfacher Weise in die Turnschule einzuführen, ihr ein gewisses Maß körperlicher Ausbildung zu geben, diesem Erziehungszweige einen würdigen Platz und — gleich den anderen Lehrgegenständen — einen bestimmten Abschluß, auch ohne das Turnen an den Hauptgeräten, einzuräumen, ist der Zweck dieser Anleitung. Aus diesem Grunde wurden die **volkstümlichen Uebungen** und insbesondere die **Spiele** eingehend behandelt.

Der Verfasser ist davon überzeugt, daß die körperliche Ausbildung der Jugend nur dann ihren völligen Abschluß findet, wenn zu den hier besprochenen Übungsarten noch Hang-, Stütz- und Sprungübungen an den Geräten treten. Durch diese erhält der Körper stärkere Entwicklung, größere Gewandtheit und Kraft, als dies

die anderen Turnübungen allein zu vollbringen im stande sind. Doch ist zu bemerken, daß sichere Fortschritte und gute Leistungen nicht durch künstliche Uebungen an Geräten allein, sondern auch durch einfache Bewegungen, genaue, stramme Ausführung, sowie durch vieles Ueben anzustreben sind.

Die für dieses Lehrbuch bearbeiteten Uebungsbeispiele sind dem Turnplatze entnommen und beruhen auf jahrelanger, sorgfältiger Beobachtung und Verbesserung.

Es fehlt wohl kaum einer Schule ein Uebungsplatz, ein zu turnerischen Zwecken leicht einzurichtender Garten oder der Schulhof. Den Lehrern und Turnern fehlt es auch keineswegs an Eifer und Begeisterung für die deutsche Turnkunst; wohl aber fehlt es oft an der nötigen Anleitung den Turnunterricht in seinen einfachsten Formen anregend und fruchtbringend zu vertreten.

Die vorliegende Arbeit soll allen mit der Leitung des Turnens betrauten Lehrern ein zuverlässiger Führer sein und für ihr eigenes Streben auf diesem weiten Gebiete eine sichere Richtschnur abgeben.

Regensburg 1899.

Ph. Geiger.

Inhaltsverzeichnis.

Seite

I. Abschnitt.

Zweck, System und Methode des Schulturnens.

1. Kapitel.
Allgemeine Bemerkungen 1

2. Kapitel.
System der Uebungen 4

3. Kapitel.
Methode des Unterrichtes 6

II. Abschnitt.

Freiübungen, Ordnungsübungen, Stab- und Hantelübungen.

4. Kapitel.
Allgemeines über Freiübungen 9

5. Kapitel.
Freibungen im Stehen 9

6. Kapitel.
Freiübungen im Gehen, Laufen, Drehen, Hüpfen und Springen 17

7. Kapitel.
Ordnungsübungen 21

8. Kapitel.
Der Reigen 30

9. Kapitel.
Stabübungen 34

10. Kapitel.
Hantelübungen 40

11. Kapitel.
Uebungen im Schulzimmer 40

Seite

III. Abschnitt.

Die volkstümlichen Leibesübungen.

12. Kapitel.
Allgemeine Bemerkungen 42
13. Kapitel.
Laufen mit Leistungstafel 44
14. Kapitel.
Springen mit Leistungstafel; Sprunggeräte 50
15. Kapitel.
Heben und Stemmen der Kugelstäbe und Stemmgewichte . . 69
16. Kapitel.
Stoßen 71
17. Kapitel.
Werfen 72
18. Kapitel.
Hangeln 74
19. Kapitel.
Ringen 74
Leistungstafel als Anhang zu Kapitel 15—18 76

IV. Abschnitt.

Spiele.

20. Kapitel.
Winke für den Spielleiter 78
21. Kapitel.
Spiele für Knaben im Alter bis zu 13 Jahren 81
22. Kapitel.
Spiele für Knaben im Alter über 13 Jahre 82
23. Kapitel.
I. Ballspiele:
1. Fangball 82
2. Rufball 83
3. Stehball 83
4. Reiterball 84

Seite
5. Prellball 85
6. Foppball 85
7. Fußball 86
8. Turmball 87
9. Vexierball 87
10. Jagdball 88

24. Kapitel.

II. Ring- und Haschespiele:
11. Komm' mit 89
12. Guten Morgen, Herr Fischer 90
13. Der Rabe im Nest 91
14. Der Dumme 91
15. Schau nicht um, der Fuchs geht um 92
16. Katze und Maus 92
17. Der Hase im Nest 93
18. Dreischlag 94

25. Kapitel.

III. Laufspiele:
19. Vogelverkaufen 95
20. Der schwarze Mann 95
21. Fuchs aus dem Loch 96
22. Bärenschlag 97
23. Diebschlag 98
24. Barlauf 101

26. Kapitel.

IV. Kampfspiele:
25—28. Ohne Geräte; Schwebe-, Zieh-, Schiebe- und Hinkkampf 105
29—30. Mit Geräten; Massenzieh-, Schiebe- und Hölzerkampf 106

27. Kapitel.

V. Blindlingsspiele:
32. Jakob wo bist Du? 107
33. Der blinde Wegweiser 108

Seite

28. Kapitel.

VI. Volksspiel:

34. Topfschlagen 109

V. Abschnitt.

Lehrbeispiele.

29. Kapitel.

Winke zur Zusammenstellung von Lehrbeispielen 110

30. Kapitel.

Frei-, Ordnungs-, Stab- und Hantelübungen der untersten Turnstufe 111

31. Kapitel.

Frei-, Ordnungs-, Stab- und Hantelübungen der mittleren und oberen Turnstufe 119

Tagebuch für den Turnunterricht 135

I. Abschnitt.

Zweck, System und Methode des Schulturnens.

1. Kapitel.

Allgemeine Bemerkungen.

Die 4 Hauptzweige des Schulturnens sind: 1. Frei-, Marsch- und Ordnungsübungen, 2. Uebungen mit und an Geräten, 3. volkstümliche Uebungen, 4. Spiele. Von diesen bilden die unter 1, 3 und 4 genannten eine geschlossene Gruppe, weil sie auch in jenen Schulen, welchen nur die einfachsten Mittel zur Verfügung stehen, ausgeführt werden können.

Diese Uebungen bieten den Kindern nicht allein Freude und Erholung, sondern sie tragen auch zur Stärkung und Kräftigung des jugendlichen Körpers wesentlich bei. Außerdem bilden sie den Charakter, stärken den Willen und erziehen zu Anstand und Gehorsam. Deshalb müssen sie zu Nutz und Frommen unserer Jugend dem ganzen Schulleben eingefügt werden. Ein guter, zielbewußter Unterricht in den Leibesübungen fördert das geistige und leibliche Wohl der Schüler in gleichem Maße und sendet uns aus der Schule eine fröhliche Jugend entgegen — und eine fröhliche Jugend ist auch eine brave, eine fleißige Jugend.

Kommen zu diesen natürlichen Bewegungen der deutschen Turnschule noch die einfacheren Uebungen an den Hang- und Stützgeräten, so kann die körperliche Ausbildung bis zu einem gewissen Grade der Vollkommenheit gebracht werden; denn erst „Turnen und Spielen zusammen geben ein Ganzes der Leibeserziehung."

Derartige Uebungen und Spiele sollen aber nicht allein in dem Lehrplan der Schulen in den Städten und Märkten Aufnahme finden; auch die Kinder auf dem Lande sollen regelmäßigen Turnunterricht, wenigstens in den einfachsten Leibesübungen und Bewegungsspielen erhalten. Da der Vorurteile gegen das Turnen, besonders auf dem Lande, noch viele sind, so wird es gerade hier schwer halten, die Ansichten für diesen Erziehungszweig günstiger zu gestalten.

Die Freiübungen, volkstümlichen Uebungen und Spiele unter sich in Wechsel gebracht, bieten nicht allein passenden und reichen Uebungsstoff, sondern sie sind auch am meisten dazu geeignet, die bewegungsbedürftige und bewegungslustige Jugend von den Straßen weg auf den Turn- und Spielplatz zu fesseln. Im Freien, in Luft und Sonnenschein, sollen diese dem Jugendalter so sehr zusagenden Körperübungen betrieben werden; dann sind die Vorteile für Leib und Geist ungleich höher, als wenn dies, oft wegen der Ungunst der Witterung, in geschlossenem Raume geschehen muß. Des Kindes Lebenselemente sind Luft, Licht und Sonnenschein, und wie eine Pflanze an dumpfer kalter Stelle nur ein kümmerliches Dasein fristen muß, so kann auch nur die Jugend froh und stark gedeihen, welche in richtiger Erkenntnis ihrer Bedürfnisse zu ihren Uebungen und Spielen hinausgeführt wird in Gottes freie Natur.

1. Die Frei- und Marschübungen, belebt durch unsere schönen Vaterlandslieder, können überall, auf jedem freien Platze, im Schulhofe, — erstere sogar zum Teil im gelüfteten Schulzimmer, — vorgenommen werden. Sie sind die Grundlage jeder weiteren körperlichen Ausbildung, weil sie die einfachste Art von Leibesübungen sind. Die Ordnungsübungen sollen auf das nötigste beschränkt werden, weil sie für die Körperausbildung weniger wertvoll sind, wie die erst genannten Bewegungen und die Uebungen mit Handgeräten.

2. Diesen schließen sich die volkstümlichen Uebungen an, weil sie einfacher, natürlicher und dem Jugendalter ent-

sprechender sind, als eine beträchtliche Zahl von Uebungen an künstlichen Geräten. Volkstümlich heißen sie deshalb, weil sie zu allen Zeiten beim Volke beliebt waren und geübt wurden, weil sie natürlich sind, und weil sie im alltäglichen Leben häufig Anwendung finden können. Ein nicht zu unterschätzendes, belebendes Moment bei den volkstümlichen Uebungen ist der Umstand, daß die Knaben ihre Leistungen und Fortschritte selbst genau verfolgen können, was zu neuer Arbeit und Freude anspornt. Derartige Uebungen zu leiten ist jeder für die Sache begeisterte Lehrer geeignet, und haben diese Uebungen erst schulgerechten Eingang gefunden, so werden sie dauernd eine mächtige Anziehungskraft auf alle ausüben, weil jeder, — auch der Schwächere und Aengstlichere — imstande ist, etwas zu leisten. Die volkstümlichen Uebungen eignen sich vorzüglich zum Wetturnen.

3. Zu den in der besseren Jahreszeit mehr in den Vordergrund tretenden Spielen gehört meist nichts als ein froher Jugendmut von seite des Spielleiters sowohl, als auch aller Spielkameraden. Die Jugendspiele müssen, um ihren Zweck zu erreichen, Bewegungsspiele sein. Unter diesen nehmen für alle Altersstufen — für Knaben wie Mädchen — die Ballspiele den ersten Rang ein. Diesen folgen für jüngere Knaben die kleinen Lauf- und Haschespiele, während für die größeren die schon mehr Kraft und Gewandheit erfordernden großen Lauf- und Kampfspiele zu empfehlen sind. Bei der Auswahl von Spielen sind jene besonders zu berücksichtigen, welche zur Uebung und Ausbildung der Kraft und Gewandtheit, zur Freude und Erholung, zu Geselligkeit und Vergnügen beitragen, und mit der wachsenden Kraft ein Fortschreiten von den leichteren zu den schwereren Spielen zeigen. Jene Spiele sind die besten, bei welchen alle Mitspielenden als Mitkämpfer, Spielgenossen und Zuschauer zugleich beschäftigt sind.

4. Hat eine Schule eine genügende Zahl guter Turngeräte, so sollen die Schüler — jedoch nicht vor dem neunten Jahre — zu den ersten Uebungen im Hang, später im

Stütz häufig zugelassen werden. Es ist eine falsche Ansicht, zu glauben, das Geräteturnen an der Volksschule sei überflüssig, es wird vielmehr — als Massenunterricht behandelt — dazu beitragen, die schwachen und ängstlichen Schüler zu ermutigen, die tüchtigeren zu stärken und das Interesse aller für das Turnen wachzuhalten.

Sollen die hier besprochenen Leibesübungen in der Schule ihre gesundheitliche und erziehliche Aufgabe erfüllen, so müssen auch günstige Zeit- und Raumverhältnisse hierfür geschaffen werden. Von großer Wichtigkeit ist die Vorbereitung für diesen Unterricht, insbesondere für Anfänger, denn von ihr und einem verständigen Betriebe hängt der Erfolg ab, welcher ohne gute Zucht und Disciplin unmöglich ist. Handelt der Lehrer nach dem Grundsatze: „nicht vielerlei, sondern viel üben", dann ist er auf dem richtigen Wege.

2. Kapitel.

System der Uebungen.

Das System behandelt alle Bewegungen, welche im Turnunterrichte verlangt werden.

In einem Alter von 9 bis 10 Jahren, in der 3. bezw. 4. Klasse der Volksschule sollen die Knaben ihren ersten obligatorischen Turnunterricht erhalten. Das Turnen in noch jüngerem Lebensalter soll vornehmlich — im Gewande heiteren Jugendspieles — Unterhaltungs- und Bewegungsspiel sein. Das ist der Anfang und die Grundlage; geordnete Freiübungen treten nur selten auf.

Vom 9. Lebensjahre an genügt das Spiel nicht mehr. Es müssen mit demselben geregelte, methodisch geordnete Turnübungen abwechseln. Im Vordergrunde stehen Frei- und Ordnungsübungen, auch Stab- und Hantelübungen, denen sich das Geräteturnen anschließt. Hat der Knabe ein gewisses Maß körperlicher Fertigkeit erlangt, so schließen sich auf den freien Turnplätzen die stärkenden volkstümlichen Uebungen an.

Daß gelegentlich eine der im folgenden systematisch vor-

getragenen Uebungen zu Gunsten einer anderen ausfallen kann, ist selbstverständlich. Es muß dem Geschicke des Lehrers überlassen bleiben, wie er die Uebungen in steter Berücksichtigung der Schüler auswählt, und wie er sie auf die einfachste und natürlichste Weise zum Eigentume seiner Klasse macht. Auf möglichst gleichmäßige und allseitige Ausbildung müssen alle Uebungen abzielen, welcher Art sie auch sein mögen.

Dem deutschen Schulturnen liegt das Spieß'sche System seiner Einfachheit und Natürlichkeit halber zu Grunde. Dieses System, mit Jahn'schem Turnen in Einklang gebracht, ruht auf festen Pfeilern und bildet in wohldurchdachter Weise Leib und Geist unserer heranwachsenden Jugend. Diesem Turnsystem liegen einzelne Bewegungen als Ausgangsübungen zu Grunde. Aus diesen entwickelt sich die Mannigfaltigkeit bis zu einer bestimmten Vollendung, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Bekannten zum Unbekannten fortschreitend, und von Stufe zu Stufe weiter führend. Alle Uebgungen beginnen mit den einfachsten Gliederbewegungen, welche allmählich zu schwierigeren und gegliederten Bewegungen übergehen und zu Zusammensetzungen fortschreiten. Ein zu langes Verweilen bei den einfachen Uebungsformen ist schon wegen der knapp bemessenen Zeit körperlicher Uebung nicht zu empfehlen. Alle Uebungen aber, die verlangt werden, müssen möglichst genau und schön zur Darstellung gelangen. Nur die genaueste Ausführung, die allen Uebenden Freude bereitet, ist turnerisch und erzieherisch richtig. Der Lehrer falle ja nicht in den Fehler, zu schwierige oder gar viele Uebungen zu einer großen Uebungsgruppe zu verbinden und dadurch mehr das Gedächtnis als den Körper zu üben.

Der Uebungsstoff im Turnen gliedert sich in: 1. Frei-, Marsch- und Ordnungsübungen, 2. Uebungen mit und an Geräten, 3. volkstümliche Uebungen, 4. Spiele.

Diese Uebungen müssen in richtigem Wechsel so mit einander auftreten und vereinigt werden, daß sie der Jugend körperliche Stärkung und geistige Erholung bieten. Außerdem müssen sie von der Masse noch

gut ausgeführt werden können, also nicht zu schwer ausgewählt sein. Künstlerische Leistungen und Gipfelübungen verbieten sich beim Schulturnunterrichte von selbst. Auf den Sommerturnplätzen empfiehlt sich besonders die Pflege volkstümlicher Uebungen.

Die Anforderungen an den Volksschulturnunterricht müssen bescheiden und in Bezug auf Geräteeinrichtung praktisch und für alle Verhältnisse ausreichend sein. Wenige Gerätearten, aber diese zu fleißiger Uebung benützen, gelte als Grundsatz. Auch die studierende Jugend an unseren Mittel- und Hochschulen ohne viele Geräte anregend zu beschäftigen und Sinn und Freude an leiblicher Uebung zu wecken, ist Aufgabe des Schulturnunterrichtes.

Bei Aufstellung des Klassenzieles hat demnach der Lehrer nach folgenden Grundsätzen zu verfahren:

1. Alle Uebungen müssen dem geistigen Auffassungsververmögen und der körperlichen Fertigkeit angepaßt werden.
2. Die Uebungen müssen den vorhandenen Lehrmitteln, den Turnstätten und der Jahreszeit entsprechen.
3. Alle Uebungen müssen von einer Grundübung ausgehen und zu zusammengesetzten fortschreiten. (Zur Ausführung der Freiübungen werden abwechselnd verschiedene Aufstellungen gewählt: Linie, Reihe, Kreis, Viereck.)

3. Kapitel.

Methode des Unterrichts.

Die Methode gibt einen einfachen Weg, die sich zu einem System zusammengestellten Uebungen auf die natürlichste Weise unserer turnenden Jugend anzueignen.

Der Turnunterricht soll je nach Schul- und Ortsverhältnissen in zwei wöchentlichen Stunden, oder in vier je ½stündigen Uebungszeiten erteilt werden. Entweder fällt das Turnen in die Schulzeit selbst, oder es schließt sich unmittelbar an den vor- beziehungsweise nachmittägigen

Unterricht an, und zwar auf dem Turnplatze, dem Schulhofe oder in einem zu turnerischen Zwecken benützbaren Lehrzimmer — am besten in einer Turnhalle.

Auf ein gegebenes Zeichen des Lehrers stellen sich die Knaben zu den Freiübungen auf, mit denen die Turnstunde beginnt. Den Unterricht leitet der Lehrer selbst. Das Turnen unter Vorturnern ist in der Regel ausgeschlossen. Dieses gilt auch von den Uebungen an den Geräten, an denen stets mehrere gleichzeitig üben. Erlaubt der Lehrer dennoch einem guten Turner, der zugleich ein guter Schüler ist, eine Uebung z. B. einen schönen Hochsprung vorzuturnen, so ist das stets eine Ehre für den Schüler. Mit solchen Vorturnern wäre öfter zu wechseln.

Es ist zu berücksichtigen, daß in jeder Turnstunde möglichst alle Teile des Körpers zur Uebung gelangen und daß jede verlangte Bewegung so genau und stramm ausgeführt wird, daß sie eine Uebung für den ganzen Körper ist. Dadurch kommt nicht nur Leben und Freude in den Unterricht, sondern es wird auch die Turnlust und das Interesse der Jugend an leiblicher Uebung geweckt. Erachtet der Lehrer die eine oder andere Gruppe von Uebungsbeispielen aus dem Pensum der Freiübungen für seine Klasse als zu leicht, so gebe er Stab oder Hantel als Belastung.

Bei gutem Wetter beschließe stets ein Spiel die Uebungsstunde.

Auf die gewissenhafte Ausführung aller Turnübungen ist der größte Wert zu legen. Dies ist aber nicht möglich, ohne daß der vor seiner Klasse stehende Lehrer seinen Schülern ein richtiges Bild von der Uebung gibt. Er hat die Frei- und Stabübungen im Spiegelbilde, d. h. so vor- bezw. mitzuturnen, daß die Bewegungen, welche die Knaben l. (links) beginnen, von ihm r. (rechts) vorgemacht werden. Mit solchem Anschauungsunterricht hat das Turnen für die jüngeren Lebensalter zu beginnen.

Ausführungsbestimmungen: Nach kurzer aber genauer Erklärung der Uebung folgt das Vorturnen. Ein gutes Vorturnen erspart manches Wort. Die Schüler füh-

ren sodann die Uebung auf Zuruf nach Zählen — als Haltausführung aus, d. h. die Uebenden verharren solange in der eingenommenen Stellung, bis die nächste Bewegung verlangt wird. Dann wird die Uebung taktmäßig (rythmisch) 4 bis 8 mal, oder auch in der Fortsetzung (möglichst oft) geübt. Besonders empfehlenswert ist das Turnen mit Zwischenzeiten d. h. die Bewegung erfolgt in der ersten Zeit, in der zweiten (wohl auch dritten und vierten) Zeit verharrt der Turner in der eingenommenen Stellung und setzt in der dritten (bezw. fünften) Zeit die Bewegung fort. (Ueben auf die ungeraden Zeiten.)

Der Befehl zu allen Uebungen werde bestimmt und genau gegeben. Von demselben hängt die Ausführung der Uebungen, die Ruhe und Zucht ganz wesentlich ab. Jeder Befehl besteht aus zwei Teilen, dem Ankündigungs- und dem Ausführungsbefehl. Ersterer enthält eine kurze aber genaue Benennung der verlangten Bewegung. Nach einer Pause folgt der stets kurz, rasch und höher gesprochene Ausführungs- oder Thatbefehl; z. B.:

Ankündigungsbefehl.	Pause.	Ausführungsbefehl.
Arme beugen zum Stoß	—	auf!

Wird der Ausführungsbefehl gedehnt gegeben, so ist das ein Zeichen, daß die Uebungen langsam auszuführen sind: z. B.

Vorbeugen des Rumpfes — beugt!

Soll eine Uebung öfter wiederholt werden, so ist das im Ankündigungsbefehl anzuzeigen, z. B.

Kleine Kniebeuge in der Fortsetzung — übt!

Das Mitzählen oder Händeklappen des Lehrers empfiehlt sich besonders anfangs. Nur dadurch lernen die Schüler gleichmäßig mit einander üben; sie werden taktfest.

Nicht jeder Knabe ist gleich beanlagt; jeder verlangt eine andere Behandlung, und was der eine in guter Haltung mit Leichtigkeit ausführt, ist für den andern schon schwer.

Schwächliche und ungeschickte Knaben müssen beim Turnunterrichte besonders berücksichtigt werden.

II. Abschnitt.

Freiübungen, Ordnungsübungen; Stab- und Hantelübungen.

4. Kapitel.

Allgemeines über Freiübungen.

Die Freiübungen bilden einen hervorragenden Teil unseres Schulturnens; es sind dies jene Leibesübungen, welche ohne Zuhilfenahme künstlicher Vorrichtungen überall ausgeführt werden können. Sie bilden die Grundlage jeder weiteren Uebung, das Hauptübungsmaterial des Turnens der untersten Uebungsstufe.

Weil das Unterrichtsmaterial außerordentlich abwechslungsreich und für alle Altersstufen gleich bildend ist, so wird dem strebsamen Lehrer schon nach den ersten Unterrichtsstunden die Auswahl gewiß nicht schwer fallen. Durch verschiedenartige Behandlung selbst einfacher Bewegungen werden diese stets das Interesse der Jugend lebendig erhalten. (Freiübungen mit Musik — Violine). Die Freiübungen zerfallen in Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Drehen, Hüpfen und Springen.

Alle haben den Vorteil:

1. große Massen von Schülern gleichmäßig und unausgesetzt beschäftigen zu können (Massenübungen);
2. für jede Altersstufe die zweckentsprechenden Uebungen zu geben;
3. zu den Uebungen mit und an den Geräten vorzubereiten.

5. Kapitel.

Freiübungen im Stehen.

Diese werden aus der Grundstellung ausgeführt. Als solche bezeichnet man jene gerade, aufrechte Haltung

des Körpers, bei welcher mit gehobener Brust, der gestreckte Rumpf auf den rückwärts durchgedrückten Beinen ruht. Kniee und Fersen sind geschlossen und die Füße annähernd im rechten Winkel geöffnet. Die leicht gewölbten Arme legen sich an den Körper, Finger gestreckt und geschlossen, die Daumen an der Mitte des Schenkels — an der Hosennaht — anliegend. Der Kopf erhebt sich frei aus den etwas zurückgenommenen Schultern, Blick gerade aus.

Weil die Grundstellung vor jeder Uebung eingenommen werden muß, so ist es für den Lehrer notwendig, die Haltung jedes einzelnen genau zu verbessern, oft zu üben und selbst in tadelloser Haltung vor seiner Klasse zu stehen.

Befehl: Abteilung — Stellung!

Zum Ausruhen wird eine bequemere Haltung eingenommen, indem die Schüler einen Fuß um eine halbe Schrittlänge vorstellen. Keiner darf seinen Platz verlassen.

Befehl: Rührt euch! (Ruht!) (ohne Pause zu sprechen).

Die aus der Grundstellung und mit Handstütz auf den Hüften[1]) fleißig zu pflegenden und öfter zu wiederholenden Uebungen zerfallen in Kopf-, Rumpf-, Arm- (Hand-) und Beinbewegungen. (Fußbewegungen).

Die Kopfbewegungen beschränken sich bei vollkommen ruhiger Körperhaltung auf Drehen nach r. und l. und Kopf beugen.

Befehl: Nach der Mitte (r. oder l.) richtet — euch!

Die Rumpfbewegungen, welche die Hüft-, Bauch- und Rückenmuskeln stärken, sind für eine gute, aufrechte Haltung von Bedeutung. Die Uebungen werden im langsamen Tempo, bei festem Stande mit geschlossenen Fersen und Knieen (standfest!), ohne Beugen bezw. Drehen des Kopfes (Nase in Verlängerung der Knopflinie) und ohne zu lange in einer eingenommenen Stellung zu verharren, ausgeführt.

Rumpfbeugen vor- und rückwärts mit gestreckten und geschlossenen Beinen, auch mit Senken der Arme vorwärts nach dem Boden. (Aufheben eines kleinen Gegen-

---

1) Ausführung siehe Seite 13.

standes — z. B. eines Taschentuches). Dies gelingt leichter, wenn das Vorbeugen öfter und schwunghaft geschieht (Rumpfwiegen.) Die Uebung rückwärts ist in guter Haltung nur wenig ausführbar.

Befehl: Vorbeugen des Rumpfes — beugt!

Rumpfbeugen seitwärts l. und r. ohne Drehen der Schultern oder Beugen des Kopfes.

Rumpfdrehen l. und r., um die Längenachse. Der Kopf folgt der Bewegung, ohne weiter zu drehen. (Nase in Verlängerung der Knopflinie!) Standfest bleiben!

Drehbeugen d. h. das Rumpfbeugen wird gleichzeitig mit $^1/_8$ (auch $^1/_4$) Drehung l. oder r. ausgeführt.

Rumpfkreisen. Fortgesetztes Beugen in Kreisform.

Die Armbewegungen sind in erster Linie auf die Brustorgane (Atmung) von förderlichem Einflusse. Deshalb empfiehlt sich die Pflege dieser Uebungen im Schulturnen besonders; denn durch länger anhaltendes, ruhiges Sitzen in vorgebeugter Haltung wird die Brust zu sehr beengt. Ausführung, ein- und beidarmig.

Heben der vollständig gestreckten Arme vor-, seit- und rückwärts; vorhoch d. h. vorne vorüber in die Höhe im Gegensatz zu seithoch und schräghoch. Das Seitheben kann nach l., r., außen oder innen ausgeführt werden. Die Fläche der Hand stets in jener Lage, in der sich die Arme im Abhange befinden.

In der Vorhebhalte[1]) sind die Handflächen gegen einander gerichtet, Daumen oben.

In der Hochhebhalte sind die Handflächen gegen einander gerichtet, Daumen rückwärts.

In der Seithebhalte sind die Handflächen nach unten gerichtet, Daumen vorne.

1) Unter Halte ist ein kürzeres oder längeres Verweilen in einer eingenommenen Stellung zu verstehen.

Sind die Handflächen gegen einander gerichtet, so ist das die Speichhaltung.

Sind die Handflächen nach dem Boden gerichtet, so ist das die Risthaltung.

Sind die Handflächen nach oben gerichtet, so ist das die Kammhaltung.

Sind die Handrücken gegen einander gerichtet, so ist das die Ellenhaltung.

Das Vor- und Seitheben (aus dem Abhang) bezw. Vor- und Seitsenken der Arme (aus der Hochhebhalte) führt immer zur wagrechten Haltung in Schulterhöhe und das Hochheben zur senkrechten Haltung in Schulterbreite. Bei dem Uebergange aus der Vor- bezw. Hochhebhalte in die Seithebhalte und umgekehrt ist ein Armdrehen auszuführen. In jeder beliebigen derartigen Halte ergeben sich die Uebungen:

Arm- oder **Hand**drehen, beugen-, heben-, kreisen (in Trichterform); Finger öffnen und schließen zur Faust.

Armheben in Verbindung mit Atmungsbewegung, besonders in reiner warmer Luft im Freien z. B.:

1. langsames Seitheben der Arme in Schulterhöhe und langsam und tief einatmen;
2. Senken der Arme und ausatmen.

Schwingen hin und her in Schulterhöhe, im Halbkreis, ein- und beidarmig, vor dem Körper und seitwärts desselben — Arme gestreckt, Hände zur Faust geballt.

Kreisen ein- und beidarmig mit dem Mittelpunkt im Schultergelenk, nur mit gestreckten Armen, Finger gestreckt, oder faustfest:

Aus der Seithebhalte . . . vor dem Körper,
„ „ Vorhebhalte . . . neben dem Körper.

$^4/_4$ Kreis, zuerst nach unten, anfangs langsam, später rythmisch zu üben.

Befehl: Beide Arme l. seitswärts heben — hebt!
Ganzer Kreis in der Fortsetzung — übt! 1, 2.

Zu den Bewegungen mit gebeugten Armen gehören:

Handstütz auf den Hüften, wobei die geschlossenen Finger nach vorne, Daumen nach hinten gerichtet sind, fest in die Hüften gestemmt, Ellenbogen zurückgenommen.

Befehl: Hüftstütz — faßt! (Hüften — fest!)

Stoßen. Beugen der Arme im Ellenbogengelenk und Faustbildung. Der Unterarm wird durch rasches, kurzes Beugen gegen den in seiner Lage verharrenden Oberarm bewegt — Ellenbogen an den Hüften — Faust vor dem Schultergelenk. Bei dem Anziehen der geballten Hand ist von Anfang an streng darauf zu achten, daß kein Turner auf die Brust klopft. Kraftvolles Stoßen der Arme nach den vier Seiten, ein=, beid= und wechselarmig (l. auf= und r. abwärts.)

Befehl: Arme zum Stoß — auf!

Schrägstoß. Der eine Arm befindet sich in der rückwärtigen Verlängerung des anderen, genau in der Mitte zwischen der wagrechten und senkrechten Haltung; und zwar Schrägvorhoch l. und Schrägrücktiefstoß r.; dann Schrägseithoch l. und Schrägseittiefstoß r.; ferner Schrägvorhoch= und =vortiefstoß und Schrägrücktiefstoß beidarmig. Auch Schrägseithoch u. =seittiefstoß beidarmig l. (r.).

Schnellen ist ein kräftiges, rasches Anziehen und ebenso kurzes Zurückschnellen der Unterarme aus der Seit=, Vor= oder Hochhebhalte gegen die Schultern, den Nacken oder unter die Achseln. Von kräftiger Wirkung ist das Armschnellen, wenn die Hände zur Faust geballt werden.

Kreuzen vor der Brust und auf dem Rücken. Bei letzterer Bewegung erfassen die Fingerspitzen der l. Hand den r. Ellenbogen und umgekehrt.

Unterarmkreisen (Haspeln) d. h. Anziehen der Unterarme wagrecht nach vorne. Dieselben beschreiben — Mittelpunkt im Ellenbogengelenk — langsam und immer rascher, von außen nach innen oder umgekehrt, kleine Kreise. (Trichter).

Handklappen in Brusthöhe, auch über dem Kopf oder hinter dem Rücken besonders zum Gehen a. O. (Takt=

gehen). Die Hände sind rasch vor den Körper und ebenso schnell wieder in die Ausgangsstellung zurück zu bringen.

Hieb. Diese schöne, kräftige Bewegung, besonders in Verbindung mit Ausfällen, darf beim Knabenturnen nicht fehlen.

a) Fechterhieb. Derselbe wird nur durch Drehen des Handgelenkes und Armstrecken ausgeführt.

Ausführung: Tempo 1 rasches kurzes Aufziehen des r. Armes — leicht gewölbt über dem Kopfe — Daumen nach unten. Gleichzeitig wird der l. Arm in Hüfthöhe auf den Rücken gelegt, Hände zur Faust geballt.

Tempo 2 Kopfhieb d. i. rasches Strecken des r. Oberarmes vorwärts — Daumen oben.

b) Reiterhieb. Ausholen des r. Armes im Bogen zum Hieb vor dem Kopfe, Ellenbogen in Kinnhöhe, Faust über der l. Schulter — l. Arm wie beim Fechterhieb.

Hieb schräg hoch mit gestrecktem Arme, ebenso vorwärts und tief. (Der Blick folgt der Hiebbewegung).

In das Gebiet der Armbewegungen gehören auch die Fassungen. Dieselben haben den Zweck, einem Ordnungskörper Festigkeit zu geben und das Einhalten der Richtung und der Abstände zu erleichtern.

1. Hand in Hand d. h. die Turner reichen sich die Hände.
2. Arm in Arm d. h. jeder hängt seinen l. Arm in den r. seines Nebenmannes.
3. Hand auf Schulter z. B. Legen der l. Hand auf die l. (r.) Schulter des l. Nebenmannes.
4. Arme verschränkt vor dem Leibe: jeder faßt mit seiner l. Hand über der r. seines l. stehenden Nebenmannes die r. seines l. stehenden zweiten Nebenmannes. Die beiden Flügelmänner fassen mit ihrer frei bleibenden Hand, die freie ihres Nebners.

Befehl: Hände vorlinks (rücklings) verschränkt — faßt!

Die Beinbewegungen, welche vor allem die unteren Gliedmassen stärken, zerfallen in Uebungen mit gestrecktem und gebeugtem Beine und in Fußbewegungen. Die Ausführung erfolgt mit Handstütz auf den Hüften.

Spreizen d. h. heben des gestreckten Beines — mit ab- und auswärts gedrückter Fußspitze und durchgedrücktem Kniegelenk — soweit es bei senkrecht bleibendem Oberkörper gut möglich ist, vor-, seit- und rückwärts, ohne und mit Schwung, auch als Dauerübungen. Beugen und Strecken, Drehen und Kreisen des Fußes in der Vor- oder Seitspreizhalte. Spreizen im Bogen.

Schwingen des gestreckten Beines hin und her — Mittelpunkt im Hüftgelenk — in gerader Linie. Kreisen des gestreckten Beines.

Schrittstellungen entstehen, wenn ein Bein aus der Grundstellung in halber oder ganzer Schrittweite mit ganzer Sohle auf den Boden gestellt wird. Die Ausführung der Schrittstellungen in der Weise, daß das schreitende Bein den Boden nur mit der Fußspitze leicht berührt, und die Last des Körpers auf dem Standbeine allein ruht, ist empfehlenswert. Vor-, Seit-, Rückschrittstellung (Meß-Kreuzschrittstellung). Schrittstellungen mit Aufgehen des Standbeines in den Zehenstand.

Grätsche. Unter Grätschstellung versteht man jene turnerische Haltung, bei welcher beide Füße gleichmäßig mit ganzer Sohle gegen den Boden stemmen und jedes Bein $1/2$ Schritt seit- oder vor- bezw. rückwärts geht. (Seit- oder Quergrätsche. Quergrätsche l. vor d. h. l. Bein vorne). Die Last des Körpers ruht auf beiden Beinen gleichmäßig. Uebung der engen nnd weiten Grätsche und Uebungen in derselben. Grätsche durch einen Seit- bezw. Vortritt oder einen Sprung (1 Zeit), Gehen in die Grätsche (2 Zeiten).

Befehl: Sprung in die Quergrätsche l. (r.) vor — springt!

Knieheben. Oberschenkel wagrecht, Unterschenkel senkrecht; um das Gleichgewicht halten zu können, wird das Standbein stramm durchgedrückt. Kniestrecken vor-, seit-

rückwärts d. h. Vor-, Seit- und Rückspreizen aus der Kniehebhalte.

Fersenheben auch Anfersen. Heben des Unterschenkels rückwärts bis zum r. Winkel mit dem Oberschenkel, bei geschlossenen Knieen.

Ausfall. Derselbe entwickelt sich aus den Schrittstellungen. Kräftiges Aufstellen eines Beines vor-, schrägvor- oder seitwärts etwas mehr als in Schrittweite mit gleichzeitigem Beugen desselben soweit, daß die Kniescheibe des ausfallenden Beines etwas über die Fußspitze hinaussteht; Standbein völlig gestreckt und auf ganzer Sohle ruhend. Last des Körpers auf dem ausfallende Beine. Brust heraus!

Befehl: Ausfall links vorwärts — übt!

Auslage. Gegenübung des Ausfalles. Das vor-, schrägvor- oder seitwärts schreitende vollständig gestreckte Bein berührt den Boden ruhig. Die Kniescheibe des gebeugten Standbeines, auf welchem die Last des Körpers allein ruht, ragt etwas über die Fußspitze hinaus. Auslage links d. h. Beugen des l. und Vor- bezw. Seitstellen des r. Beines. Bei der Auslage schreitet der Turner weniger weit als beim Ausfall. Beim Uebergang von der Auslage in den Ausfall wird die Stellung weiter ausgeführt.

Als besonders turnschickliche Bewegungen sind zur häufigen Uebung zu empfehlen:

Zehenstand. Sich auf die Zehen erheben, die Kniee und Fersen bleiben geschlossen; auch auf einem Beine stehend zu üben. Dauerzehenstand (Verharren im Zehenstand eine bestimmte Zeit).

Fußwippen. Wechsel von Zehenstand und Sohlenstand (Grundstellung), öfter ausgeführt, nach je 10maliger Uebung tritt eine kurze Pause ein.

Kniebeuge. Meist im Ballen-, doch auch im Sohlenstand ausgeführt, ist ein Beugen der Beine im Knie- und Fußgelenke mäßig oder tief (kleine und große Kniebeuge) mit geschlossenen Fersen. Die Kniee sind geöffnet, Kreuz

hohl, Haltung aufrecht. Die Schwierigkeit der Uebung besteht in der Erhaltung des Gleichgewichtes.

Die Kniebeuge wird anfangs in 4 Zeiten zerlegt:

1. Zeit . . Zehenstand. (Zehen-Ballenstand.)
2. Zeit . . Beugen der Beine im Zehenstand bis zum rechten Winkel (kl. Kniebeuge).
3. Zeit . . Strecken der Beine im Zehenstand bis die Kniee geschlossen sind.
4. Zeit . . Grundstellung.

Bei der kleinen Kniebeuge steht der Ober- zum Unterschenkel rechtwinkelig, während bei der großen oder tiefen Kniebeuge das Gesäß die Fersen fast berühren soll. Uebung im langsamen Zeitmaße; auch in der Fortsetzung im Schritttempo zweizeitig zu üben; Verharren in der Kniebeuge ca. $^1/_2$ Minute. Kleine und große Kniebeuge auf einem Beine stehend, z. B. mit Vorspreizen und Seitkreisen des freien Beines.

Kniewippen. Fortgesetztes Beugen und Strecken eines Beines oder beider Beine aus der Grundstellung, wechselbeinig in einer Schrittstellung.

Hocke (Hockstand.) Mäßiges oder tiefes Beugen der Beine im Zehenstand, Fersen und Fußspitzen sowie Kniee geschlossen. Haltung aufrecht.

6. Kapitel.

Freiübungen im Gehen, Laufen, Drehen, Hüpfen und Springen.

Gehen.

Da jeder Mensch eine besondere Art und Weise des Gehens hat, so muß dieser Bewegung beim Turnunterrichte besonders gedacht werden; denn mit Anstand und guter natürlicher Haltung gehen zu lernen, ist eine wichtige Uebung der Turnschule.

Gehen a. und v. Ort — gewöhnlicher Gang — vor-, seit- und rückwärts mit frei herabhängenden Armen, auch Hüftstütz, Blick gerade aus, stets l. antreten, Fuß-

spitzen aus- und abwärts gerichtet; gehen nur auf den Fußballen mit leichtem Knieheben (Fersenheben, Vorspreizen). Aufrecht gehen! Brust heraus! Kopf in die Höhe! Kommt beim Gehen v. O. (im Umzug) die Abteilung „aus dem Schritt", so muß laut mitgezählt werden: l. r. — l. r. Gehen im Wechsel mit Stehen, z. B. 7 Schritte vorwärts (8 Zeiten), dann 8 Zeiten Stillstehen. Gehen im Wechsel mit Dauerstehen auf einem Beine. Gehen im Wechsel mit Freiübungen im Stehen, z. B. 7 Schritte vorwärts, dann viermal Vorschwingen der Arme (8 Zeiten). Gehen mit Armthätigkeiten, z. B. Seitheben der Arme während des Gehens oder Vorstoßen mit jedem l. Schritt u. s. w. Dauer und Schnellgehen.

Gehen seitwärts ist ein Nachstellgang, der aus der Grundstellung wieder in dieselbe führt — kurze halbe Schritte.

Gehen rückwärts (mit kleinen Schritten) Tempo halten.

Wechsel der 3 Gangarten,

z. B. 7 Schritte vorwärts }
7 Tritte a. O. } l. angetreten.
7 Schritte rückwärts }

Der Befehl zum Halten der ganzen Abteilung wird stets auf den r. Schritt, d. h. so gegeben, daß das Wort „Halt" in jenem Moment ausgesprochen wird, in dem der r. Fuß den Boden berührt; das l. Bein tritt noch einen Schritt vor, worauf das r. im gewöhnlichen Marschtempo zur Grundstellung beigezogen wird.

T a k t g a n g mit Betonung des ersten von 4 Schritten, der ein Stampfschritt ist.

Befehl: Taktgehen a. O. und jeden l. Tritt betonen — übt!

Z e h e n g a n g d. h. Gehen nur auf den Zehen und Fußballen. Eigentlich Zehen-Ballengang. (Zehen-Ballenstand).

N a c h s t e l l g a n g vorwärts l., dann r., dann l. und r. im Wechsel. Bei Nachstellgang l. steht der r. Fuß vorn und der l. wird so beigezogen, daß er mit seiner inneren Kante an der Ferse des r. Fußes ansteht.

Meßgang — Meßschritt — indem ein Fuß so vor den anderen gestellt wird, daß immer die Ferse des einen Fußes an die Fußspitze des anderen anschließt. (Wie ein Gärtner durch ein Beet geht.)

Wechselschritt: Einen Schritt vorwärts l. mit Nachstellen r. und nochmaligem Vorschreiten l. Links — rechts — links!

Straffschritt. (Stechschritt.) Die Last des Körpers wird wuchtig von einem Beine auf das andere verlegt; das Standbein, auf dem der Oberkörper allein ruht, ist stramm durchgedrückt.

Aus der Grundstellung, Arme auf dem Rücken:

1. Zeit. Erheben des l. Fußes auf die Zehen.
2. „ Schnellen des l. Beines in die Vorspreizhaltung.
3. „ Großer Schritt vorwärts mit kräftigem Niedertritt und Verlegen der Körperlast auf das l. Bein.

Laufen.

Siehe volkstümliche Uebungen.

Drehen.

Freiübungen im Drehen sind Bewegungen des Leibes um seine Längenachse.

Drehungen (militärisch Wendungen) a. Ort können sein: $^1/_4$ Drehung (l. und r. um) oder $^1/_2$ Drehung (Kehrt euch).

Befehl: Links — um!

Das sind die Hauptwendungen. Dieselben werden anfangs mit 2 oder 4 Tritten a. O. erlernt. Dann folgt die Ausführung in 2 Zeiten. Als Grundregel gelte: alle Drehungen sind auf der Ferse des l. Fußes, dessen Ballen leicht gehoben wird, auszuführen:

1. Zeit. Drehung,
2. „ Beiziehen des auf den Zehen rück- bezw. seitwärts stehenden r. Beines.

Ist die Klasse in den Drehungen sicher, so sind dieselben in einer Zeit auszuführen d. h. die Drehung und das Beiziehen des Fußes erfolgt kurz und rasch in einem Tempo. Bei l. um und Kehrt euch bewegt sich die r. Schulter vorwärts, bei r. um rückwärts. (Uebung der $^1/_8$ Drehung.)

Drehungen im Marsch. (Wendungen im Marsch.) Dieselben werden stets auf dem Ballen des Fußes ausgeführt; z. B. l. um, befohlen auf den l. Fuß, ausgeführt auf dem Ballen des r. Die schönste Zusammenstellung der Wendungen im Marsch zeigt das „Gehen im Viereck".

Drehungen in den Schrittstellungen, $^1/_8$, $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung aus Vor=, Seit=, Rück= und Kreuzschrittstellung, nur auf den Ballen auszuführen. (Sich auf die Zehen erhebend.)

Hüpfen.

Zu den Freiübungen im Hüpfen gehört der Schottischhupf gleich dem Wechselschritt aber hüpfend ausgeführt.

Gallophüpfen ähnlich dem Nachstellgang aber im Hupf.

Hüpfen (Hinken) auf einem Bein auch als Wettübung. (Wetthinken.)

Springen.

Die Freiübungen im Springen sind anstrengend und ermüdend. Zu beachten ist der Auf= und Niedersprung der mit Kniewippen zu erfolgen hat. (Nicht auf die Absätze kommen!)

Sprung= in die Seit= und Quergrätsche sowie in die Kniebeuge, auch mit $^1/_4$ Drehung.

Schlußsprung d. h. Springen aus der Grundstellung in dieselbe.

1. Zeit. Kniebeuge (im Zehenstand).
2. „ Emporschnellen durch rasches Strecken der Beine mit abwärts gedrückten Fußspitzen.
3. u. 4. Zeit. Durch die Kniebeuge zur Grundstellung.

Spreizsprung vor- und seitwärts geschieht mit kräftigem Spreizen eines Beines nach der verlangten Richtung.

Befehl: Sprung mit seitspreizen l. — springt!

7. Kapitel.

Ordnungsübungen.

Adolf Spieß gebührt das Verdienst der Einführung der Ordnungsübungen, die dem Jahn'schen Turnen, in der von Spieß gegebenen Vollendung, fremd waren. Er hat die erzieherische Bedeutung derselben zuerst gewürdigt und sie in seiner „Lehre von der Turnkunst" gründlich behandelt. Wenn auch anerkannt werden muß, daß der Nutzen der Ordnungsübungen für die körperliche Ausbildung ein geringerer ist, daß sie mehr Geistes- wie Leibesgymnastik sind, so sprechen doch viele gewichtige Gründe mit Recht auch für die Pflege dieser Uebungsart: sie schärfen die Sinne, wecken die Achtsamkeit, erziehen zu Gemeinsinn und sind eine vorzügliche Schule der Disziplin. Zu schwierige Zusammenstellungen, bei denen die Uebenden mehr zu denken, als zu turnen haben, sind zu vermeiden. Einfache Bewegungen, in schöner harmonischer Darstellung mit Freiübungen wechselnd, empfehlen sich für das Knabenturnen.

Stirnreihe. Stehen die Turner, der Größe nach geordnet, — der Größte am r. Flügel, — in leichter Fühlung d. h. Ellenbogen an Ellenbogen neben einander, so ist das die geschlossene Stirnreihe. Die Fühlung ist mit Schritten seitwärts zu suchen. (Fig. 1.) Bei der Fühlung steht jeder so in gerader Linie bei seinem Nebenmanne, daß jeder mit seinem l. Ellen-

Rechter- Linker Führer.

T T T T T T T T T T T T T

Fig. 1.

bogen, den r. seines l. stehenden Nebenmannes leicht berührt.

Flankenreihe. In der Flankenreihe stehen die Turner hinter einander. Die Flankenreihe ist geschlossen, wenn die Einzelnen so nahe aneinander stehen, daß durch eine $1/4$ Drehung die geschlossene Stirnreihe hergestellt werden kann. (Fig. 2.)

Rechte Flanke.
Erster. Letzter.
⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣ ⊣
Linke Flanke.

Fig. 2.

Richtung. Das Richten geschieht nach dem r. (l.) Führer oder nach der Mitte, nie durch Vorneigen des Körpers, sondern stets nur durch Drehen des Kopfes. Die Richtung ist nur mit Schritten vor- oder rückwärts zu suchen.

Befehl: Rechts richtet — euch!

Deckung wird in der Flankenstellung verlangt. Diese geschieht mit Schritten seitwärts, indem mit gleicher Blickrichtung sich jeder genau hinter seinen Vormann stellt.

Abzählen. Das oft störende Abzählen soll im Anfangsunterrichte ganz weggelassen werden. Wird es aber doch verlangt, so geschieht es vom r. gegen den l. Führer durch rasches Drehen des Kopfes nach l. und Zuruf der Ziffer an den Nebenmann, zu zweien, vieren oder durchlaufend. Eine Stirnreihe kann auch dadurch in ungerade oder gerade Ziffern abgeteilt werden, daß z. B. befohlen wird: jeder zweite Turner trete einen Schritt vor; jeder erste hebe die Arme vor ꝛc.

Oeffnen und Schließen einer Stirn- oder Flankenreihe durch Abstandnehmen auf einfache oder doppelte Armlänge geschieht in Stirnstellung vom r. Flügelmann aus (welcher stehen bleibt) nach l., oder von der Mitte aus nach r. und l., oder vom l. Führer aus nach r. In Flankenstellung vom ersten nach rückwärts, vom letzten nach vorne, oder vom Mittelsten nach vorn und rückwärts.

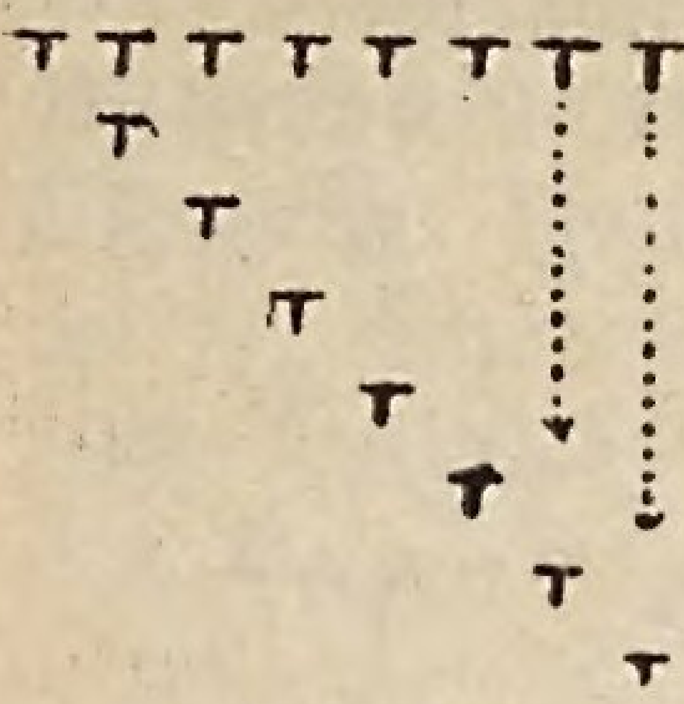


Fig. 3.

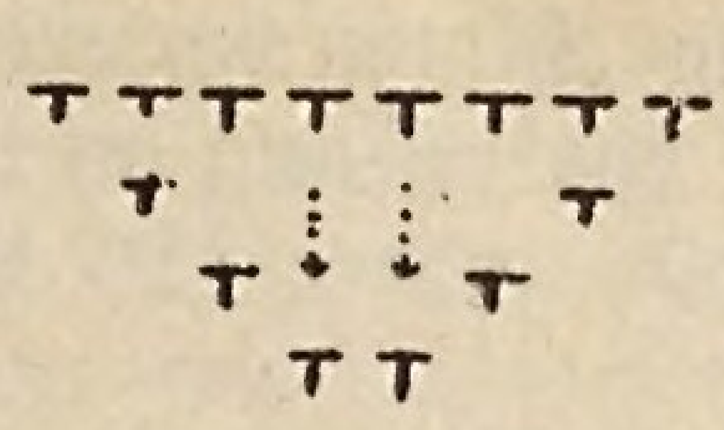


Fig. 4.

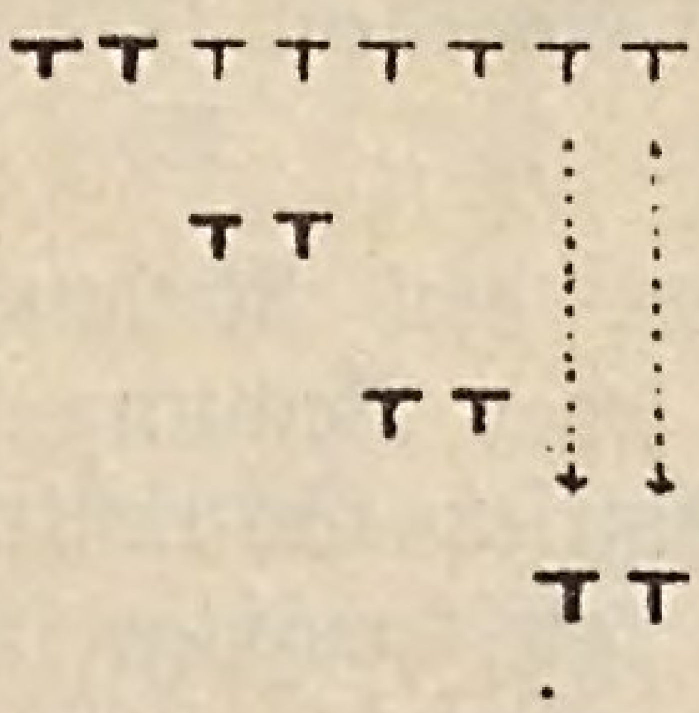


Fig. 5.

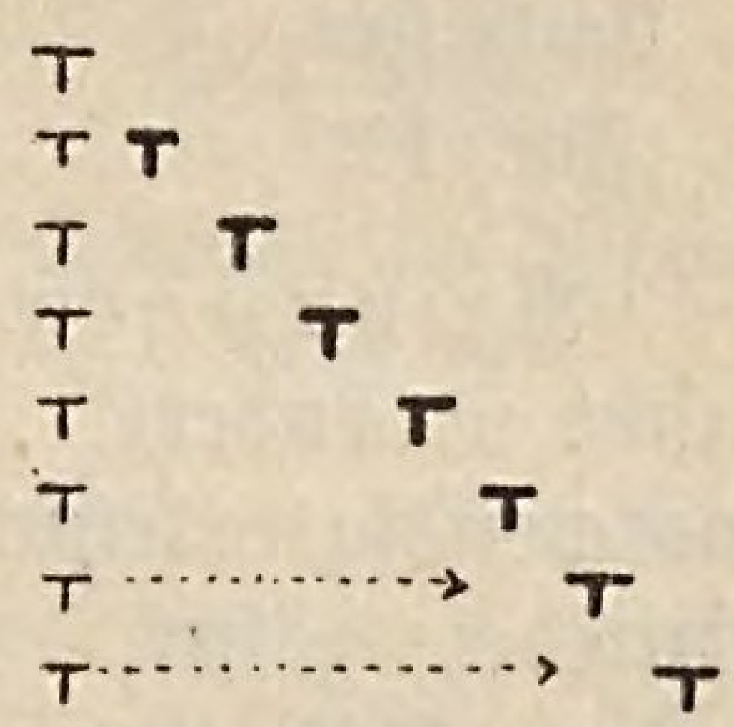
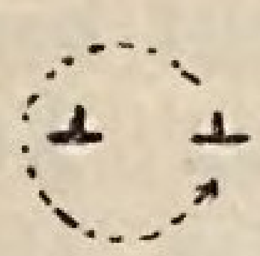


Fig. 6.

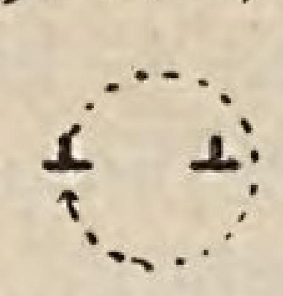
Staffelstellung. Bildung derselben aus Stirn- und Flankenreihe durch Vor-, Rück- bezw. Seitwärtsgehen vom r. oder l. Flügel und von der Mitte aus zu üben. Von den z. B. zu 8en abgezählten Turnern geht ein jeder auf den gemeinsamen Befehl so viele Schritte vorwärts, wie die Zahl angibt, die bei dem Abzählen auf ihn getroffen hat. Soll aber Nummer 1 stehen bleiben, so führt jeder Turner einen Schritt weniger aus, wie die Zahl angibt, die auf ihn traf. (Fig. 3 bis 6.)

Umkreisungen. Das Umkreisen zu Paaren ist entweder mit 2 Schritten $^1/_4$ Umkreisung oder mit 4 Schritten $^1/_2$ oder mit 6 Schritten $^3/_4$ oder mit 8 Schritten $^4/_4$ vollendet. Beim Kreisen, der Grundübung für Reihen und Schwenken, wird stets l. angetreten und ist beim **Linkskreisen** die l. Schulter, beim **Rechtskreisen** die r. Schulter dem an Ort stehenden zuzuwenden. Umkreisen sich die Glieder eines Paares gegenseitig und gleichzeitig, so entsteht das **Rad** (8 Schritte). Die Art und



Der r. stehende umkreist den l. stehenden

Fig. 7.



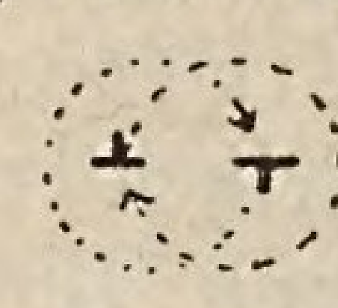
l umkreist r.

8.



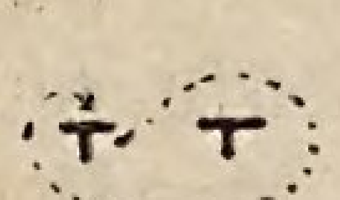
Gegenseitiges Umkreisen

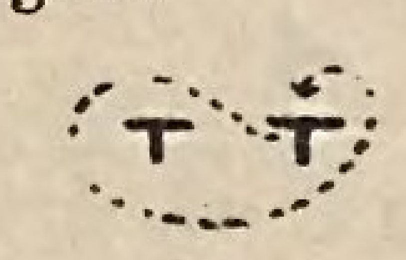
9.



Das Rad

10.

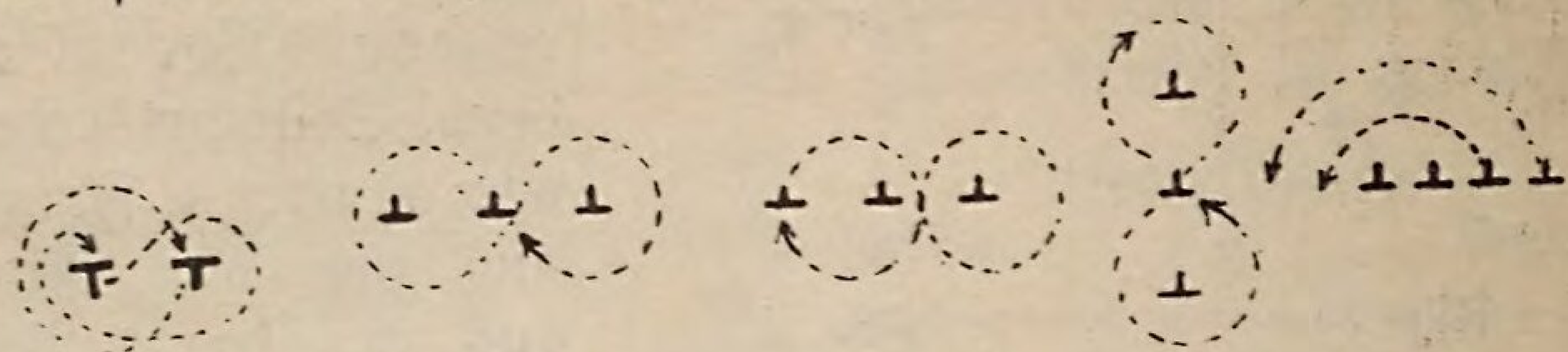




Umkreisen hinten vorüber mit 8 Schritten

Fig. 11. 12.

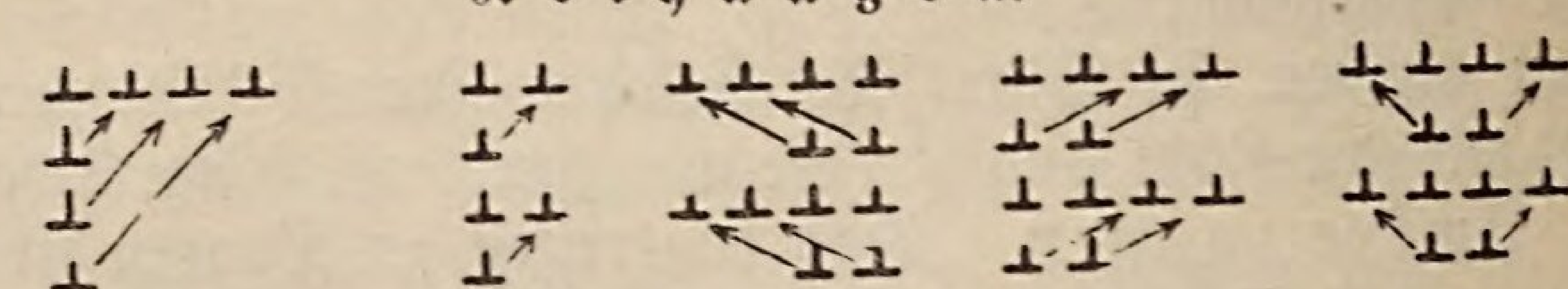
Weise der Umkreisungen „hinten vorüber" ergibt sich aus den Figuren 11, 12 u. 13. Umkreisung im „Achter" (16 Schritte). Ein Paar umkreist das andere (16 Schritte). (Fig. 17).



Gegenseitiges Umkreisen. Fig. 13. — Umkreisen im Achter mit 16 Schritten. 14. 15. 16. — Umkreisen zu Paaren. 17.

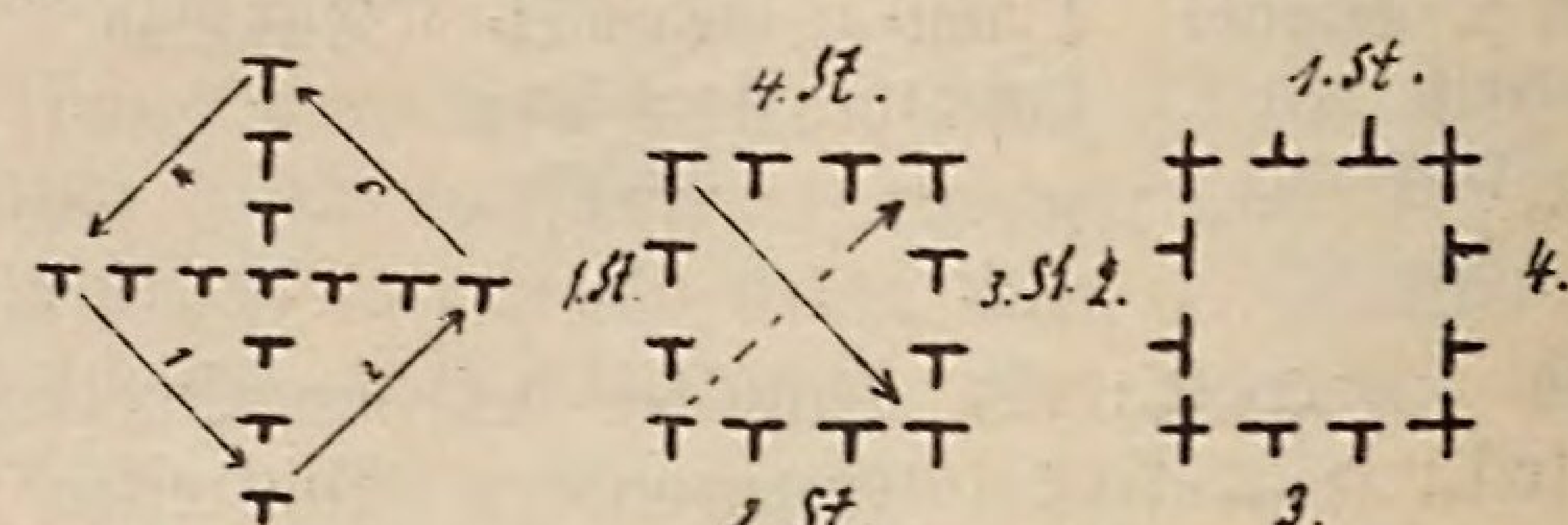
Reihungen. Bei den Reihungen wird die Front nicht verändert. Zu jeder Reihung sind so viele Schritte notwendig (letzter Schritt Schlußtritt), als die Reihe Glieder zählt. Das gleichmäßige Linksantreten soll bei allen Reihungen Grundregel sein, sonst können diese

Reihungen.



Zu 4. r. neben r. Fig. 18. — Zu Paaren r. nebenger. 19. — Reihungen aus der Flankenstellung von Paaren. 20. 21. 22.

Uebungen mit anderen nicht so sicher in Wechsel treten, z. B. das Linksreihen (Reihen l. hin) mit dem Rechtsreihen (Reihen r. hin). Reihungen im Kreuz (ohne Drehung) und Viereck (mit Drehung). (Fig. 18—25).



Reihen im Kreuz Fig. 23. — Reihen im Viereck ohne —— mit Drehung l. 24. 25.

Schwenkungen. Bei jeder Schwenkung wird die Front verändert. Der Turner am Drehpunkt ändert dieselbe mit Tritten a. Ort, der Turner am Schwenkpunkt bei $^1/_4$ Schwenkungen mit so vielen Schritten vor-, rück- auch seitwärts (in der Flankenstellung), als Turner in

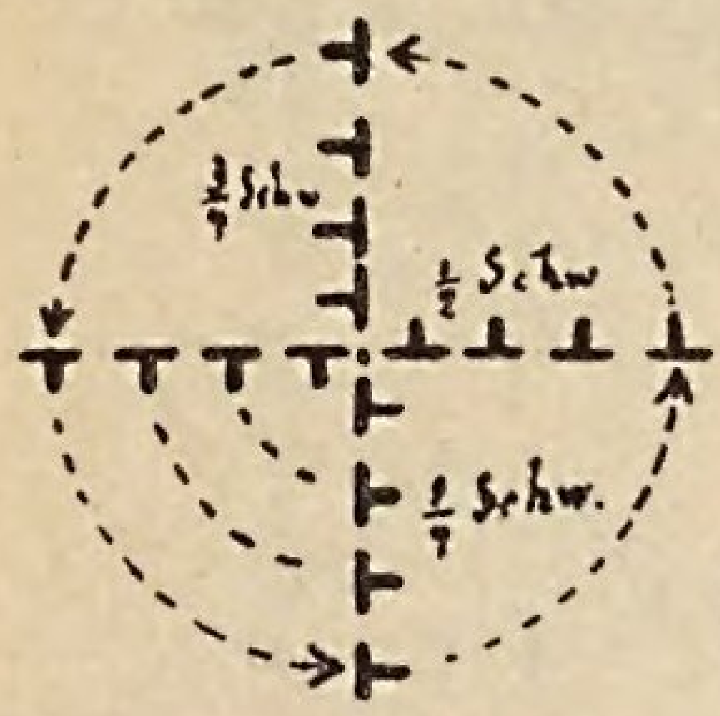


Fig. 26.

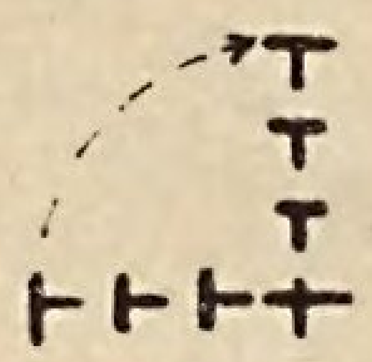


Fig. 27.

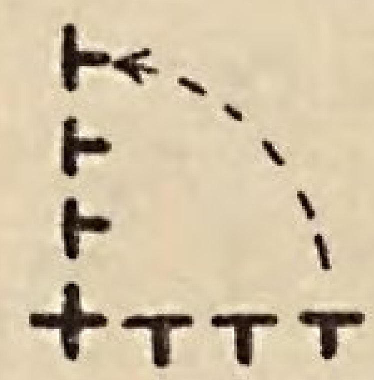
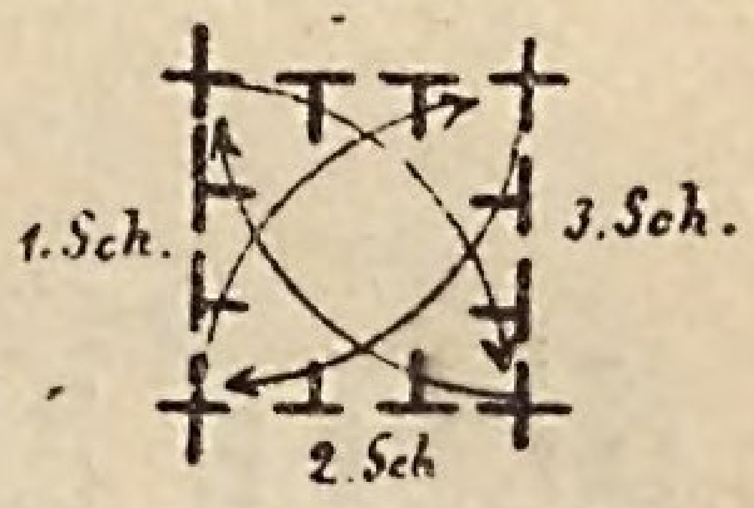


Fig. 28.

Ausgangsstellung.



Schwenken im Viereck.
Fig. 29.

der Reihe stehen. Die Schwenkungen zu Vieren, bei welchen $^1/_4$ Kreis durchschritten wird, sind daher mit 4 Schritten auszuführen. Auch Schwenkungen um einen in der Mitte stehenden Führer sind zu üben. Beispiel: bei der Schwenkung l. ist der l. Führer die Achse, um welche geschwenkt wird; die Fühlung ist l. und die Richtung r. zu halten. Zu allen Schwenkungen wird l. angetreten. (Fig. 26—29.)

Ziehen in einfachen und künstlichen Bahnen. Das Marschieren in der Flanke (hinter einander) wie es auf den Turnplätzen — auch mit Gesang — häufig zu üben ist, gehört in der besseren Jahreszeit zu den Hauptübungen der Turnschule. Dasselbe erfordert Zeit und Uebung; denn das gleichmäßige (l.) Antreten, das Gehen im Tritt und in guter Haltung und insbesondere das „aufgeschlossen Marschieren" fällt anfangs schwer. Händeklappen, vielleicht auch Mitzählen von Seite der Uebenden, dann Taktgehen oder Singen machen trittfest. Zieht sich dabei die Abteilung zu sehr auseinander, so muß „aufgeschlossen" werden.

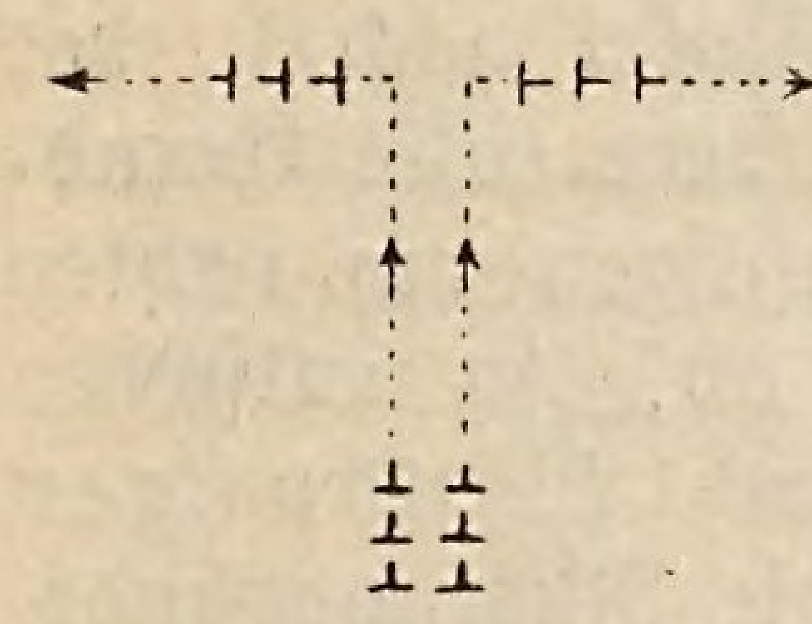
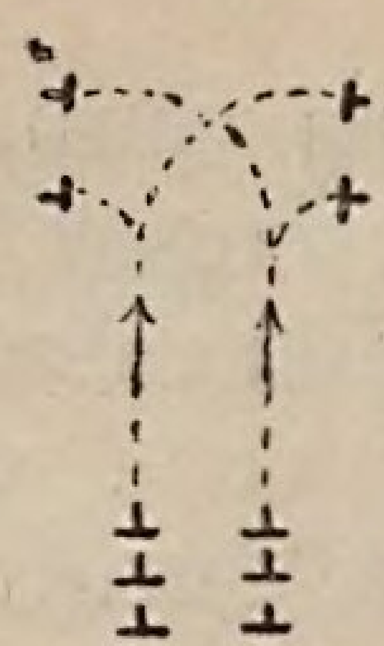
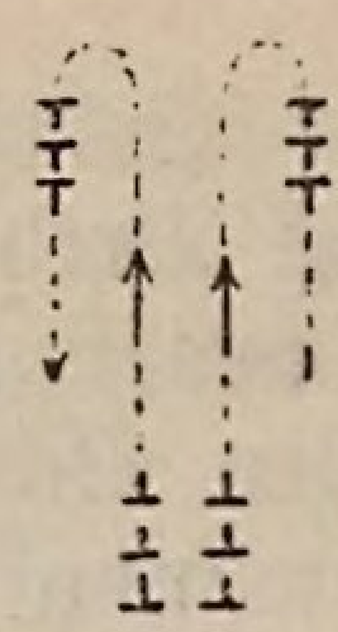
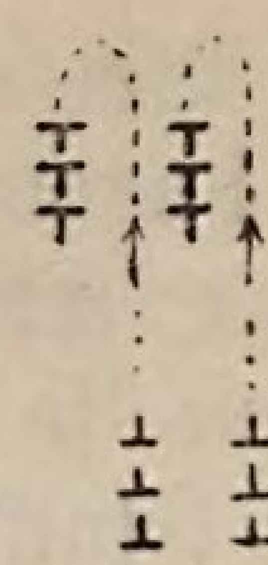


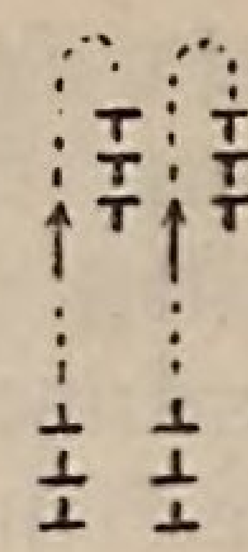
Fig. 30.

Befehl: Führer an Ort und aufgeschlossen — marsch!


Fig. 31.


32.


33.


34.

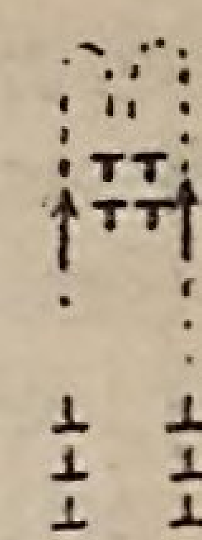
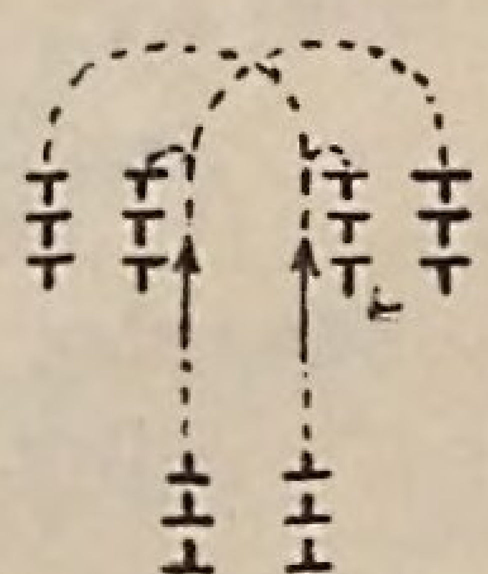
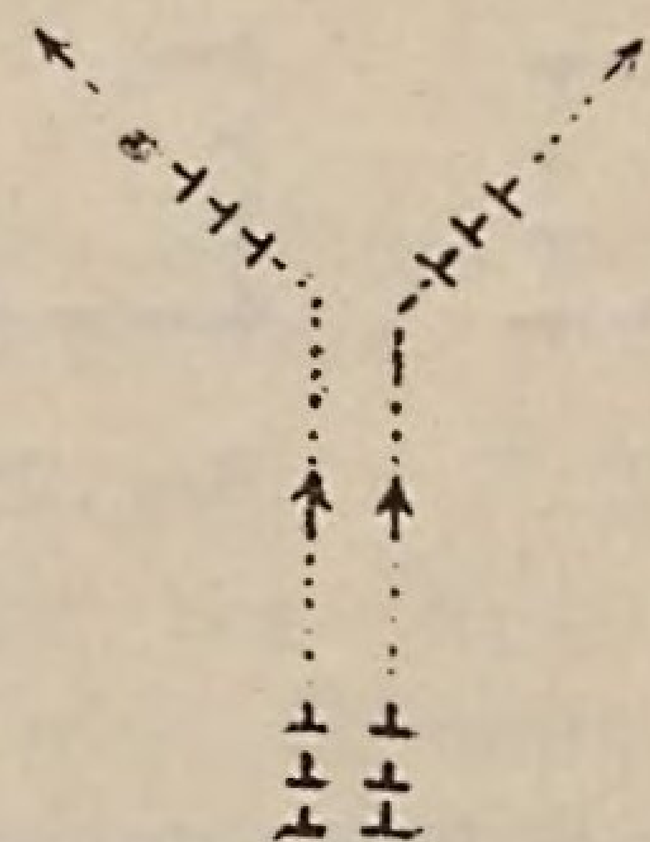
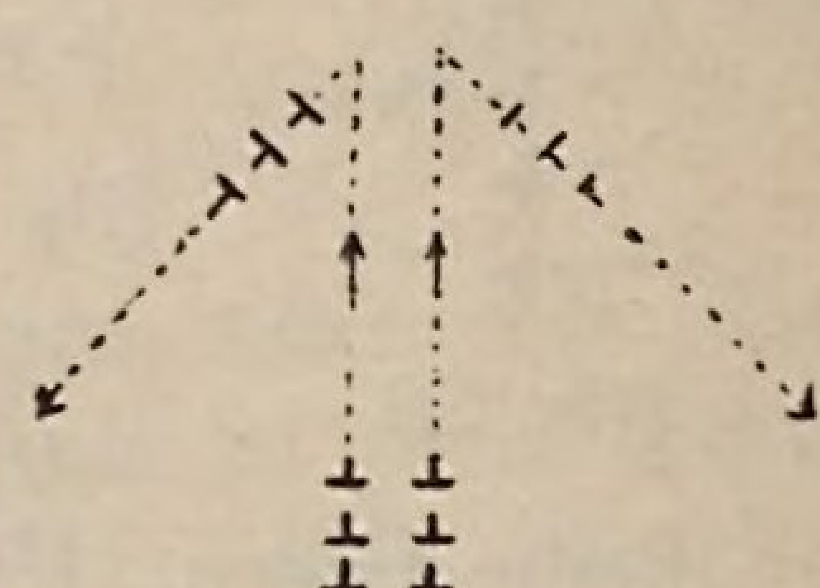

35.

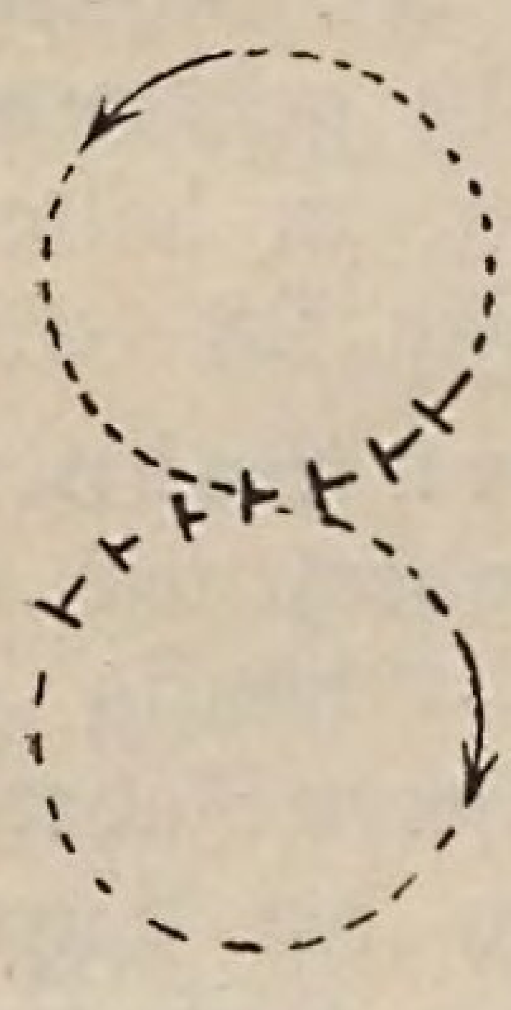

Fig. 36.

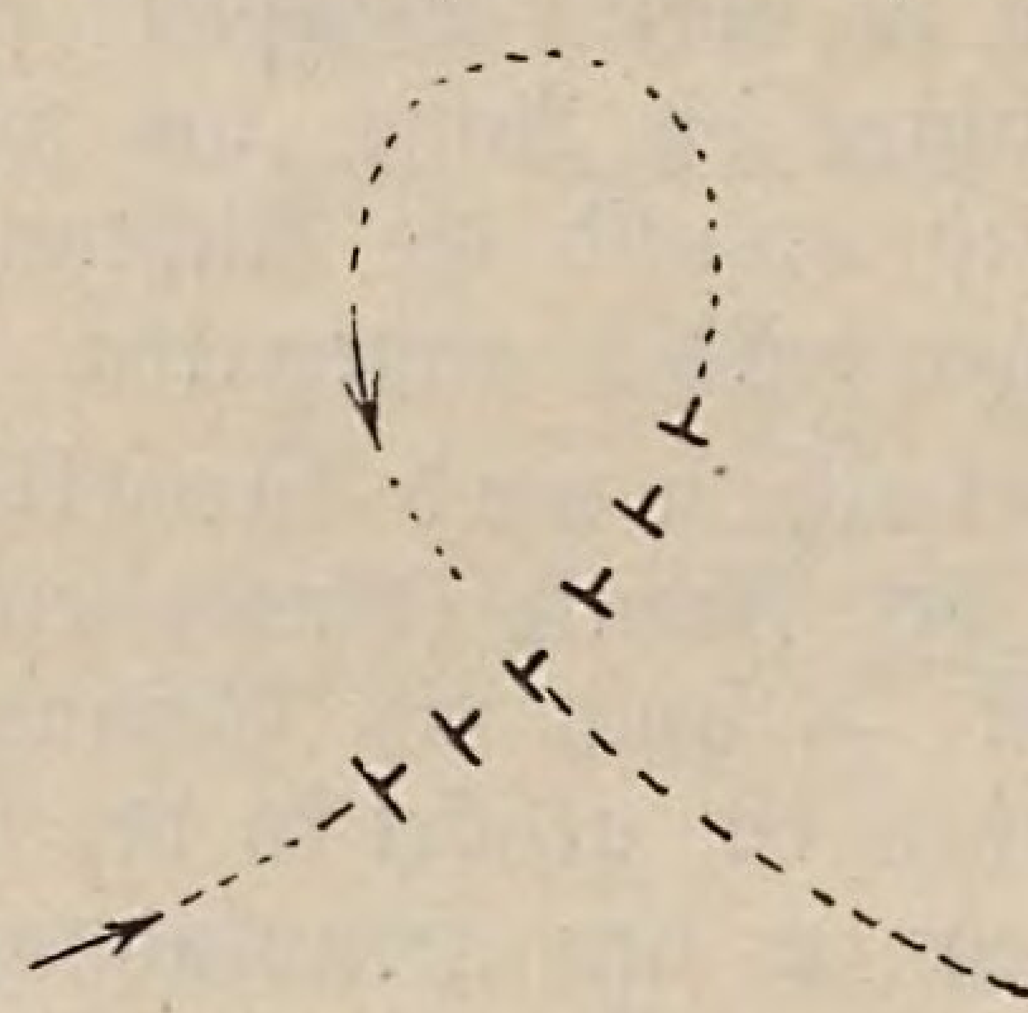

37.

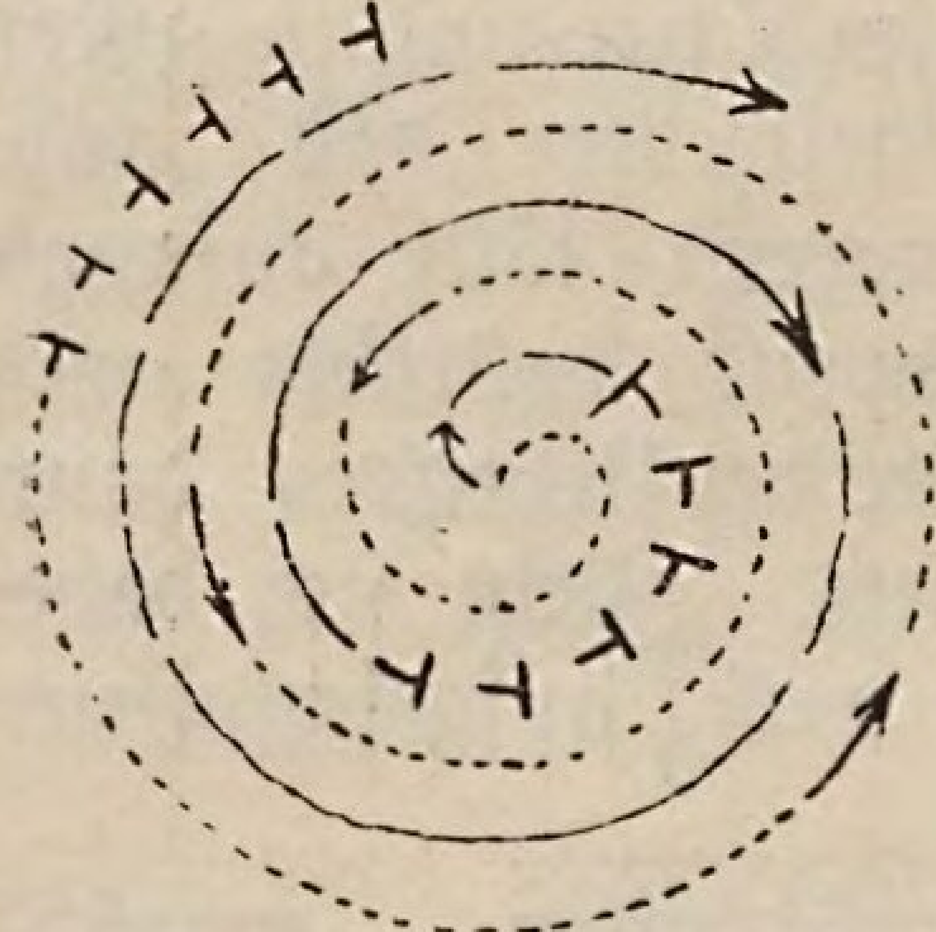

38.


39.

Ziehen die Turner (im Viereck) um den Turnplatz, so führen sie einen **Umzug** aus. Ziehen dieselben durch die Mitte des Uebungsraumes und geht am Ende desselben der eine (alle Ungeradzahligen) im rechten Winkel nach l., der andere (alle Geradzahligen) im rechten Winkel nach r. ab, so entstehen **Winkelzüge** auch **Windungen** genannt, d. h. die Richtungsänderung wird durch Schritte, **nicht** durch Drehungen erzielt. (Fig. 30 u. 31.) Ziehen sie aber mit **halber Windung** an der Abteilung entlang, so ist das der **Gegenzug** (Fig. 32 bis 37). Das Schrägvor- oder Rückwärtsziehen heißt Schrägzug vor-


Fig. 40.


Fig. 41.


Fig. 42.

oder rückwärts (Fig. 38 u. 39). Ziehen im Kreis (Flankenring) und aus demselben Ziehen zum Achter (Fig. 40), zur Schleife (Fig. 41), zur Schnecke (Fig. 42). Ziehen in zwei konzentrischen (Fig. 43) oder exzentrischen Kreisen. Ziehen mit Schlängeln (Fig. 44) d. h. mit Gegenzügen (r. und l.) im Wechsel. Ziehen im Auf- und Abmarsch.

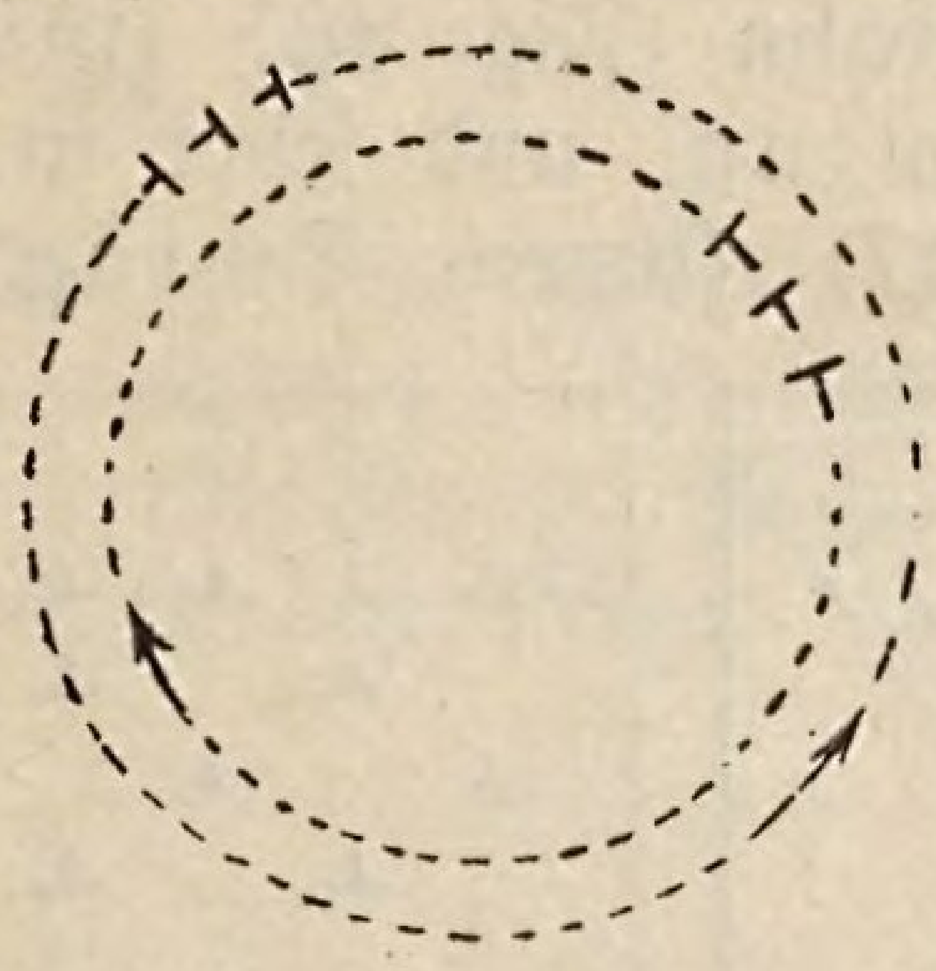
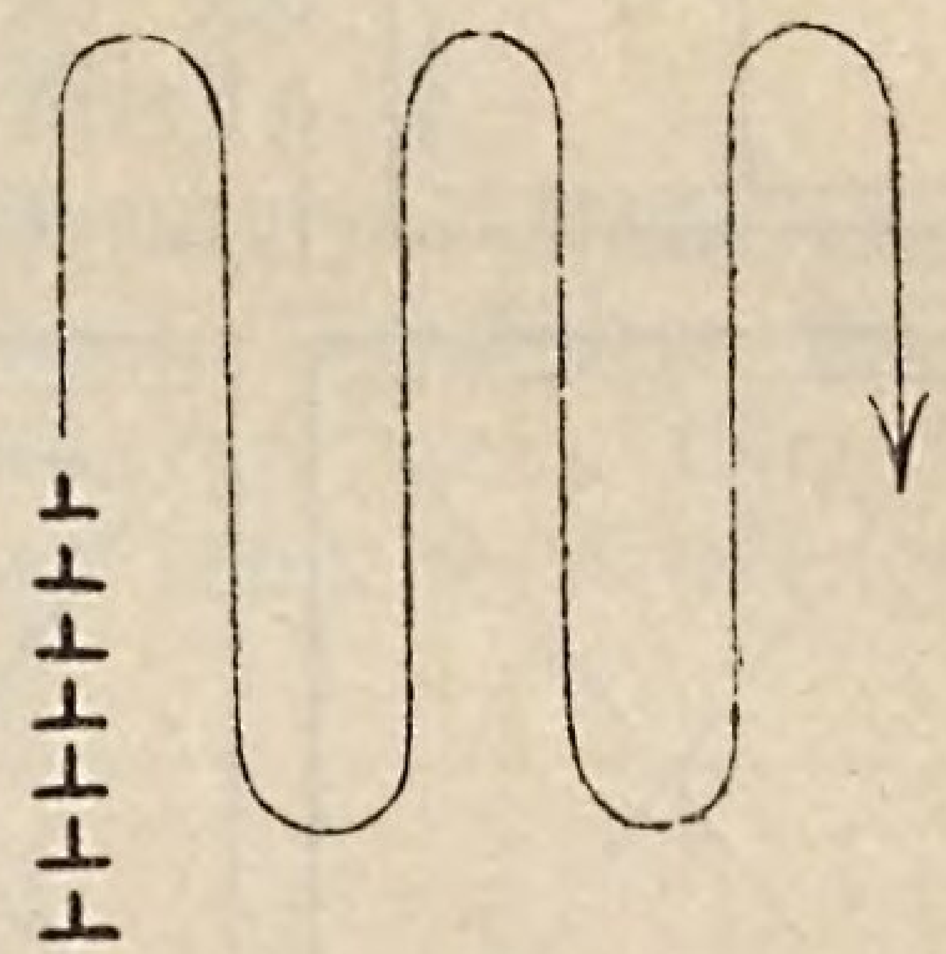
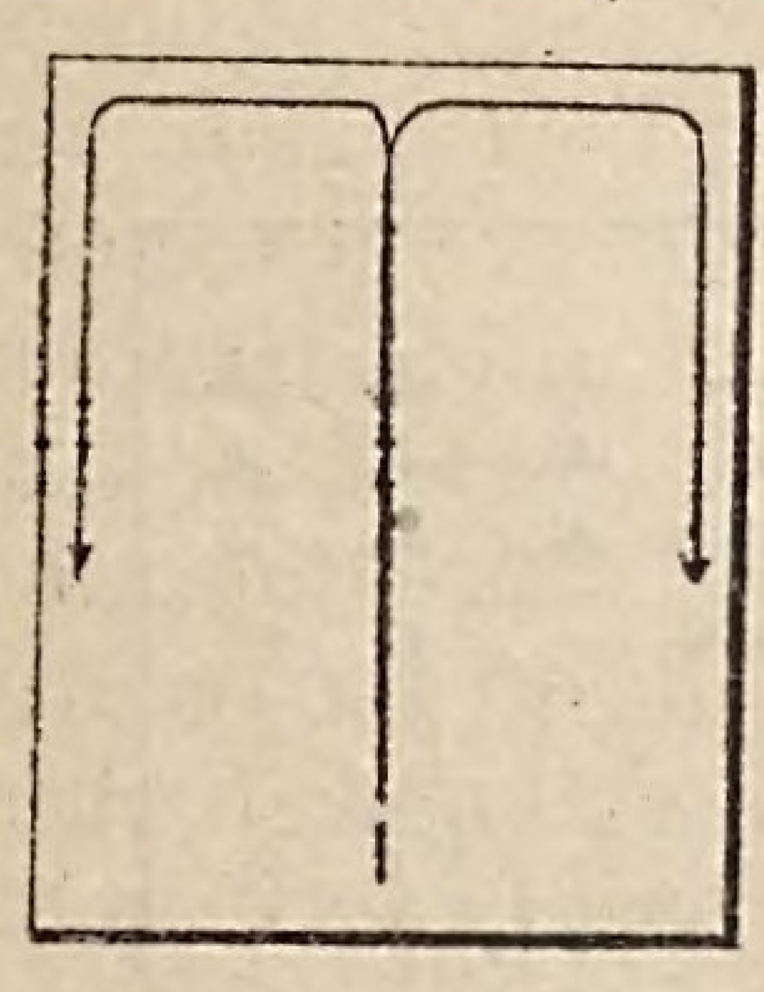


Fig. 43.



44.

Der **Aufmarsch** führt zu einer geeigneten Aufstellung gemeinsamer Freiübungen. Derselbe, sowie der Abmarsch soll durch ein schönes Lied belebt werden. Beide erfolgen in strammem Schritte, guter Haltung, Richtung, Fühlung, Abstand und Deckung.



Der einfachste Aufmarsch ist jener in Winkelzügen (Fig. 45). Am Ende der Uebungsbahn angekommen, geht der eine

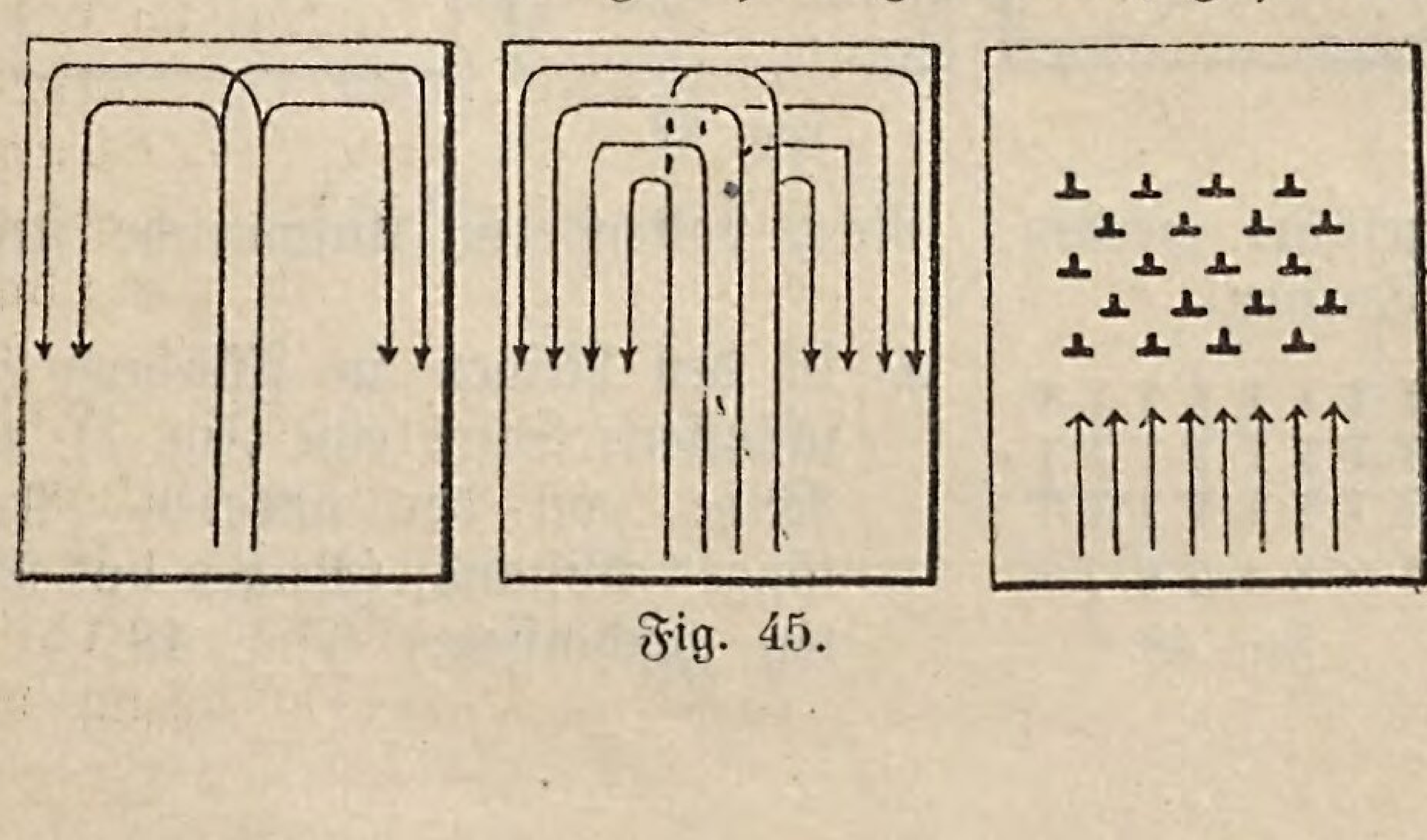
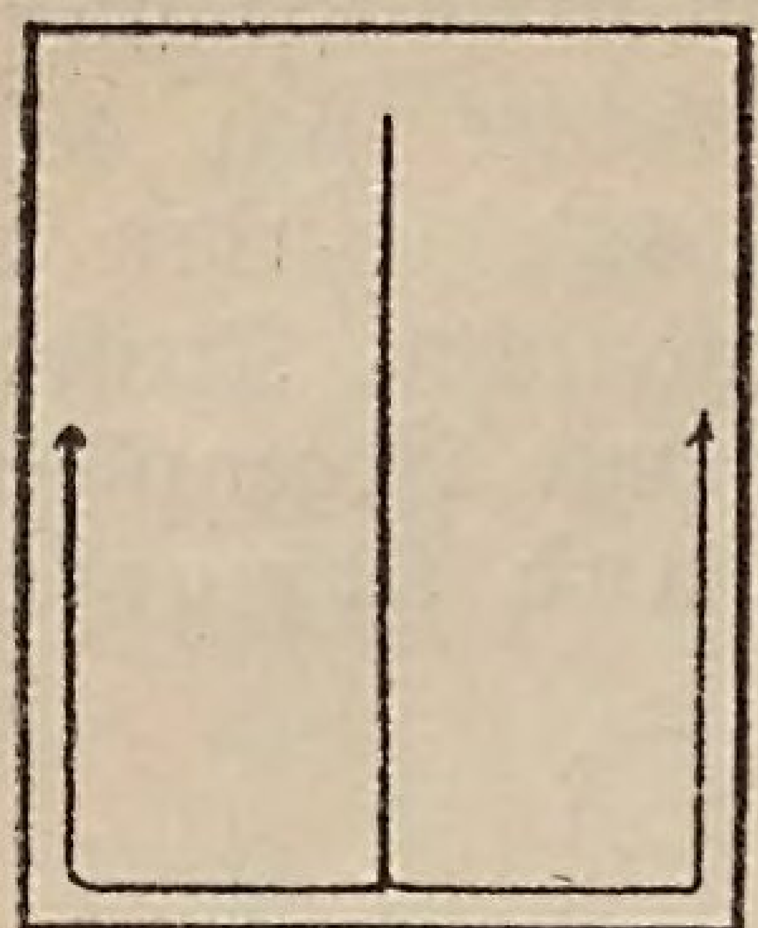


Fig. 45.



der hinter einander marschierenden Schüler r., der andere l. in Winkelzügen weiter und vereinigen sich am Gegenende des Uebungsplatzes zu Paaren, später zu Vieren und Achten. Ebenso kann der Aufmarsch mit Durchkreuzen in der Mitte der Uebungsbahn (Fig. 46) (*Gegengleicher Umzug*) und jener in Keilform (Fig. 47) (*durch Schrägzüge*)

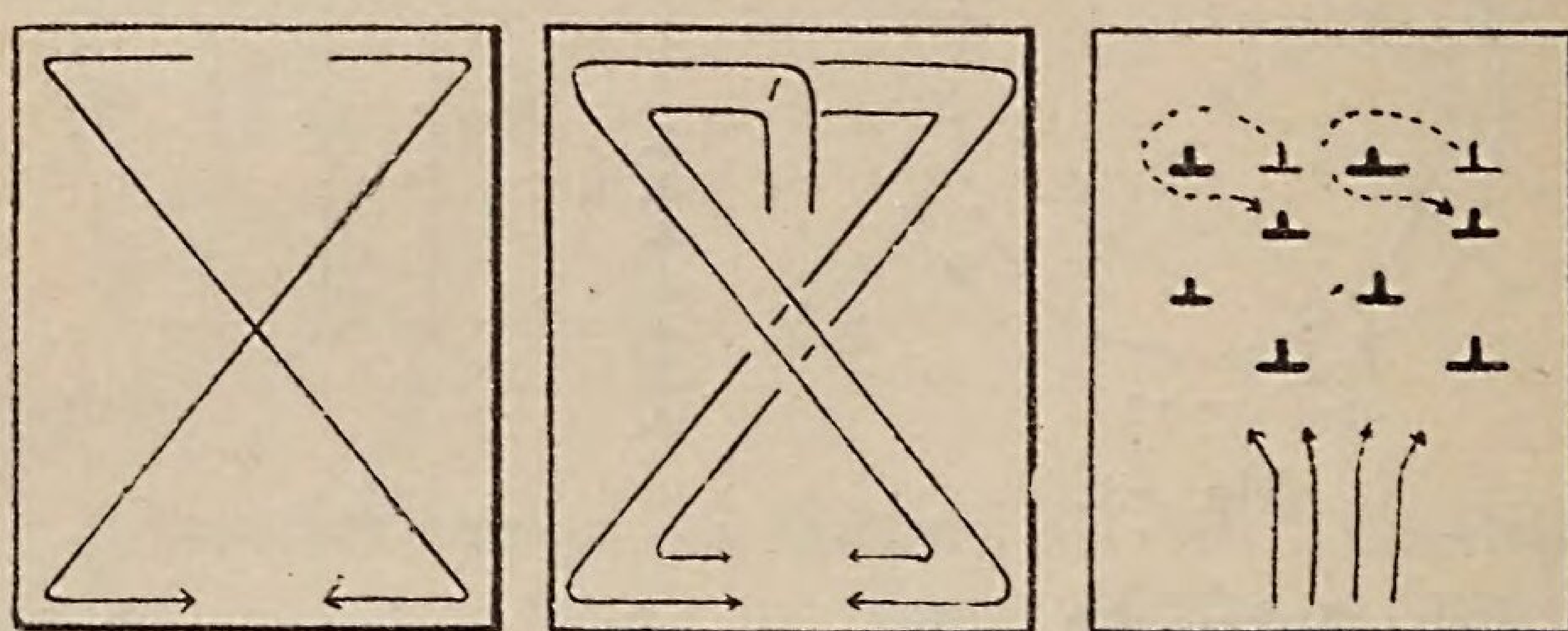


Fig. 46.

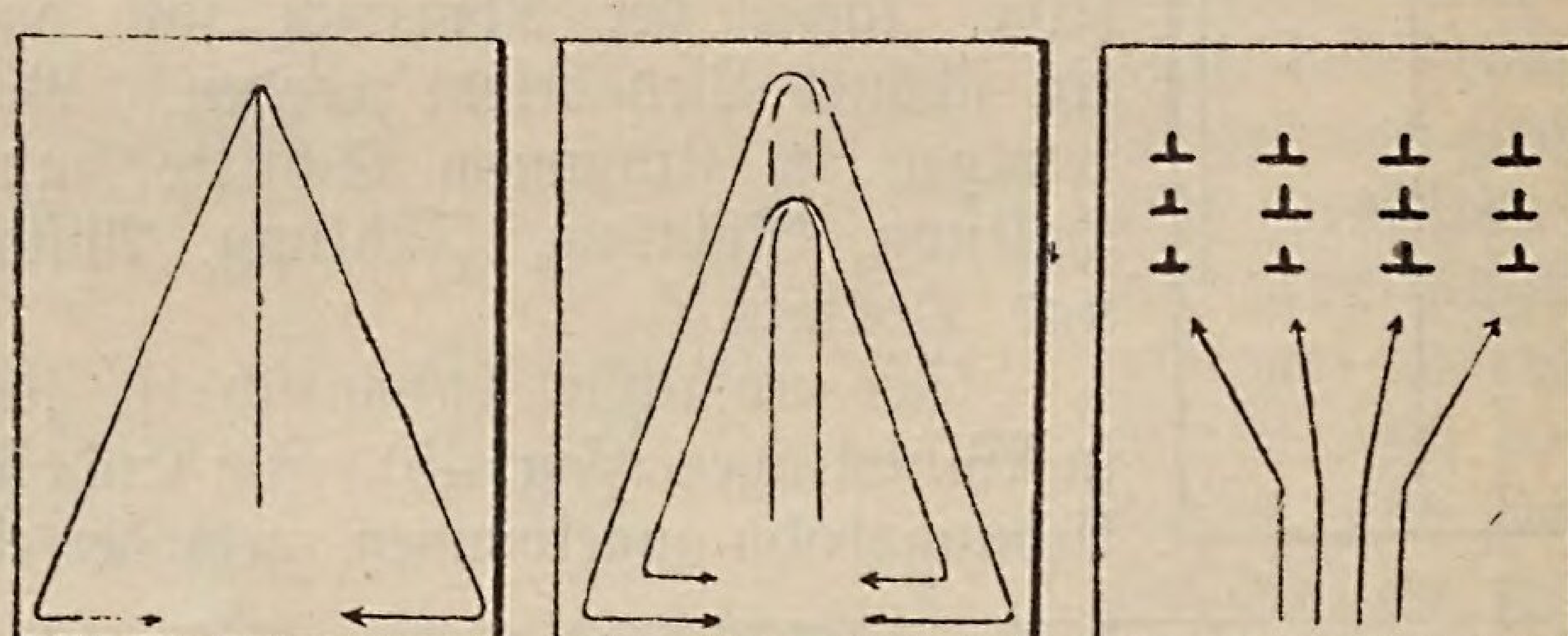


Fig. 47.

ausgeführt werden. Nach vollendetem Aufmarsche stehen die Turner

```
T T T T T T T T
T T T T T T T T
T T T T T T T T
1 2 3 4 5 6 7 8
```

Fig. 48.

a) in den Reihen in Fühlung (geschlossene Stirnreihe Fig. 1), eine Reihe von der anderen „Armlänge" Abstand, (Reihen und Rotten geschlossen.) (Fig. 48.)

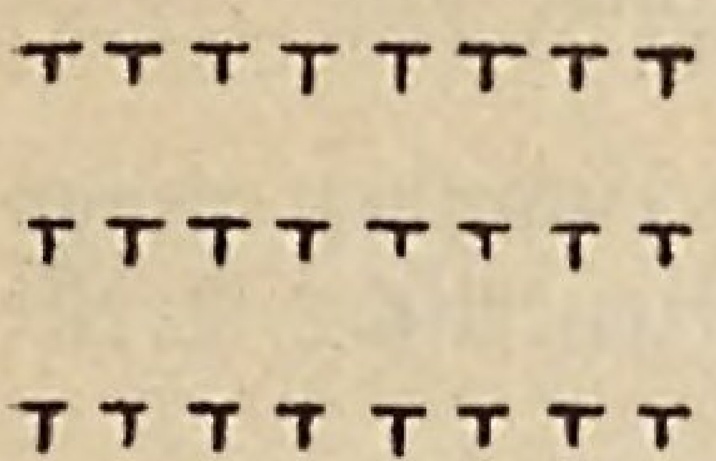


Fig. 49.



Fig. 50.

b) in den Reihen in Fühlung, eine Reihe von der andern mindestens doppelte Armlänge Abstand. (Reihen geschlossen, Rotten geöffnet). (Fig. 49.)

c) in den Reihen mindestens doppelte Armlänge Ab-

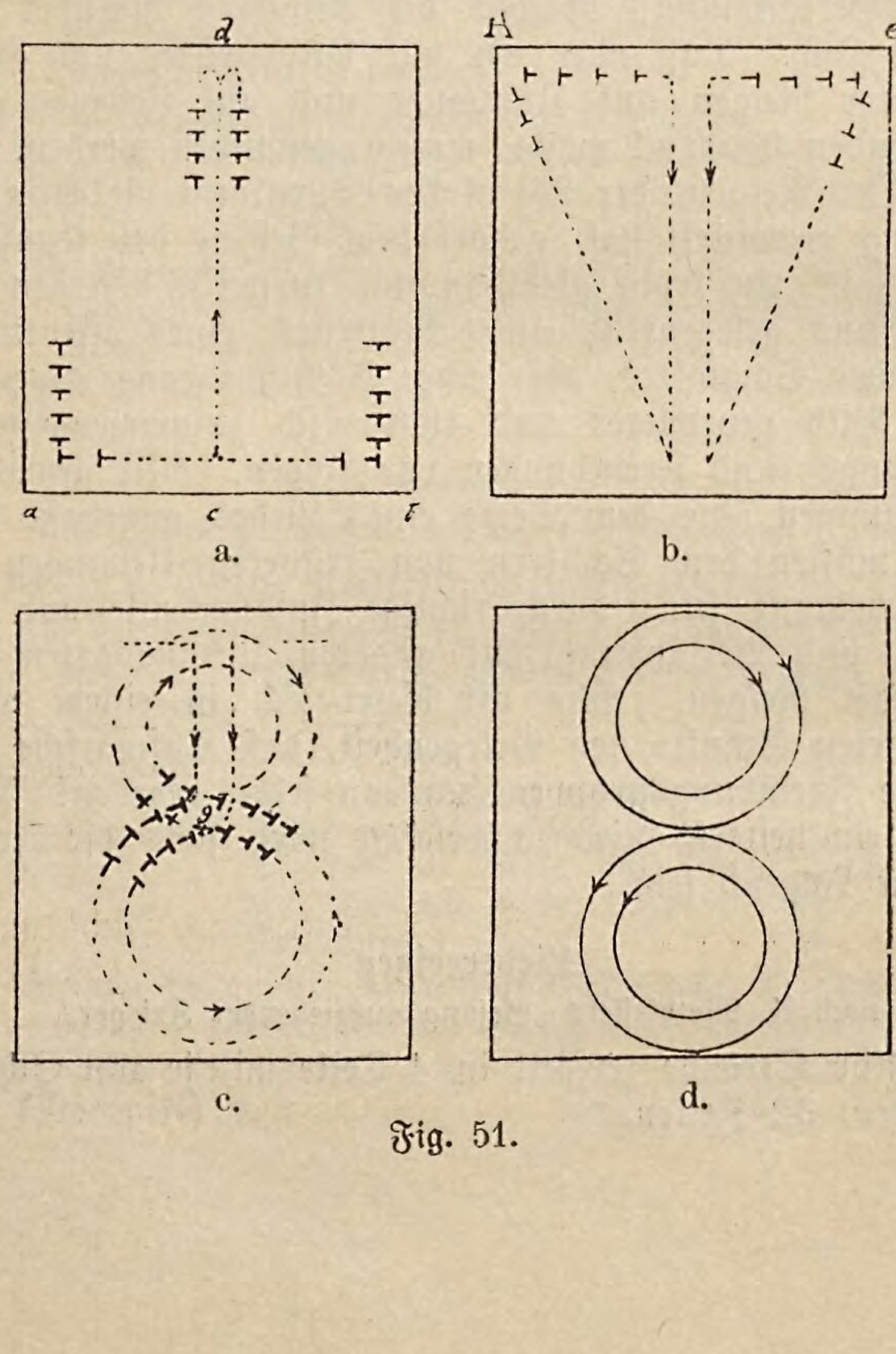


Fig. 51.

stand, ebenso eine Reihe von der anderen mindestens doppelte Armlänge Abstand. (Reihen und Rotten geöffnet.) (Fig. 50).

Die Turner stehen in 2 Stirnlinien einander gegenüber: Aufmarsch mit Gesang in vier konzentrische Kreise. (Fig. 51.)

8. Kapitel.

Der Reigen.

Der Reigen, die letzte Schöpfung des großen Turnlehrers Ad. Spieß, hat gewiß auch im Knabenturnen seine Berechtigung, obwohl die Ansichten hierüber sehr geteilt sind. Daß aber ein gut dargestellter und sinnig erdachter Reigen auf Zuschauer und auf Uebende einen erhebenden Eindruck macht, muß zugestanden werden.

Der Reigen, der sich in der Turnkunst vielseitig und prächtig entwickelt hat, gehört dem Gebiete des Kunstturnens an. Er krönt gleichsam die turnerische Arbeit und führt uns gelegentlich eines Maifestes, eines öffentlichen, feierlichen Schulaktes, oder einer Schlußprüfung ein prächtiges Bild geordneter und rhythmisch zusammengestellter Ordnungs- und Freiübungen vor Augen. Alle gewählten Bewegungen, die dem Texte eines Liedes angepaßt werden, müssen den Schülern von früheren Uebungen her schon bekannt sein; durch richtige Zusammenstellung derselben und Verbindung mit anderen Uebungsarten entsteht der Reigen. Wie oft bietet sich in einem wohlgeordneten Schulturnen Gelegenheit, daß Aufmärsche oder hübsche Freiübungsgruppen sich von selbst ergeben! Diese durch ein heiteres Lied zu beleben wird stets die Freude unserer Jugend sein.

Liederreigen

nach A. Methfessels „Gesang ausziehender Krieger".

Jede Strophe zerfällt in 4 Teile mit je acht Schrittzeiten = 32 Zeiten.

Aufstellung: Die Schüler stehen — in Ungeradzahlige und Geradzahlige eingeteilt — je 8 neben einander, in geöffneter Säule, die Reihen auf einfache Armlängen geöffnet, auf dem Uebungsplatze. Stets umkreist der r. stehende den l. stehenden und umgekehrt. Immer l. antreten.

I. Strophe.

Hinaus in die Ferne mit lautem Hörnerklang;

Inhalt: Halbe Umkreisung, dann Armheben.

a) Alle 3 Schritte vorwärts (4. Schritt Schlußtritt), dann die Geradzahligen 4 Tritte an Ort, die Ungeradzahligen halbe Umkreisung vorne vorüber . . . . 8 Ztn.

b) 1. bis 2. Zeit: Arme vorwärts hochschwingen;
3. „ 4. „ Arme kreuzen auf dem Rücken;
5. „ 6. „ gleich der ersten Bewegung;
7. „ 8. „ Arme Senken. } 8 Ztn.

c) Die Ungeradzahligen vollenden die Umkreisung, die Geradzahligen 4 Tritte an Ort; alle 3 Schritte rückwärts (letzter Schritt Schlußtritt) . . . . 8 Ztn.

d) Alle die Uebung b. . . . . 8 „

II. Strophe.

Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun,

Inhalt: Halbe Umkreisung, dann Knieen.

a) Alle 3 Schritte vorwärts (4. Schritt Schlußtritt), dann die Ungeradzahligen 4 Tritte an Ort, die Geradzahligen halbe Umkreisung vorne vorüber . . . . 8 Ztn.

b) 1. bis 2. Zeit: Vortritt links;
3. „ 4. „ Niederknieen rechts und Wölben der Arme über dem Kopf;
5. „ 6. „ Strecken der Beine und Senken der Arme wie in der 1. Zeit;
7. „ 8. „ Schlußtritt l. } 8 Ztn.

c) Die Geradzahligen vollenden die Umkreisung, die Ungeradzahligen 4 Tritte an Ort; alle 3 Schritte rückwärts (letzter Schritt Schlußtritt) . . . . 8 Ztn.

d) Alle die Uebung b. . . . . 8 Ztn.

III. Strophe.

Der Hauptmann, er lebe! er geht uns kühn voran;

Inhalt: Halbe Umkreisung und Armheben mit Knieen.

a) Uebung a der I. Strophe; . . . . 8 Ztn.

b) Die Ungeradzahligen Uebung b der I. Strophe und zu gleicher Zeit die Geradzahligen Uebung b der II. Strophe . . . 8 Ztn.

c) Uebung c der I. Strophe; . . . . 8 Ztn.

d) Wiederholung der Uebung b . . . . 8 Ztn.

IV. Strophe.

Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr?

Inhalt: Ganze Umkreisung und Armheben mit Knieen.

a) Die Ungeradzahligen umkreisen die Geradzahligen vorne vorüber . . . . 8 Ztn.

b) 1. bis 2. Zeit: Arme vorwärts hochschwingen und Vortritt l.;
3. „ 4. „ Armkreuzen auf dem Rücken und Knieen r.;
5. „ 6. „ Arme hochschwingen und Strecken der Beine:
6. „ 8. „ Schlußtritt und Arme Senken. } 8 Ztn.

c) Die Geradzahligen umkreisen die Ungeradzahligen 8 Ztn.

d) Alle die Uebung b . . . . 8 Ztn.

Liederreigen

nach einer Volksweise von Friedr. Silcher „der gute Kamerad“ von L. Uhland.

Aus dem Pensum der Ordnungs- und Freiübungen der untersten Turnstufe für Knaben im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Thema: Gehen a. Ort, Umkreisungen und zwar umkreist der r. stehende den l. stehenden Turner — Arm- und Beinbewegungen in Verbindung.

Aufstellung: Die Schüler stehen in geöffneter Stirnsäule, die Reihen leicht geöffnet, (zu 8en) nebeneinander.

I. Strophe.

„Ich hatt' einen Kameraden,"

1.	Beweg.	Die Ungeradzahligen umkreisen vorn vorüber die Geradzahligen, welche während der Umkreisung 8 Tritte a. O. gehen	8 Zeiten
2.	„	Uebung 1 umgekehrt	8 „
3.	„	Drehung gegen einander, Gesicht gegen Gesicht — 1 gegen 2, 3 gegen 4 .... mit 8 Tritten a. O.; auf Tempo 8 reichen sich die Knaben die r. Hand	8 „
4.	„	Gegenseitiges Umkreisen	8 „
5.	„	Mit 8 Tritten a. Ort Stirnstellung („Front") ($^1/_4$ Dreh. nach vorne)	8 „
6.	„	8 Tr. a. O. mit jedem ungerad. Tritt Händeklappen	8 „
			48 Zeiten.

II. Strophe.

„Eine Kugel kam geflogen,"

1.	Beweg.	Gegenseitiges Umkreisen, indem die Ungeradzahligen vorwärts, die Geradzahligen rückwärts gehen	8 Zeiten
2.	„	Uebung 1 umgekehrt	8 „
3.	„	Die Ungeradzahligen 4 kleine Schritte l. seitw. und mit diesen l. um; mit Tempo 8 Reichen der r. Hand — die Geradzahligen behalten Stirnstellung (Front) und machen 8 Tr. a. O.	8 Zeiten
4.	„	Die Ungeradzahligen knieen auf das l. Knie nieder und erheben sich wieder in der 8. Zeit	8 „
5.	„	Die Geradzahligen knieen auf das l. Knie nieder und erheben sich wieder in der 8. Zeit; mit Tempo 8 Hände los	8 „
6.	„	Die Ungeradzahligen mit 4 kurzen Schritten zur Ausgangsstellung zurück	8 „
			48 Zeiten.

III. Strophe.

„Will mir die Hand noch reichen,"

1.	Beweg.	Die Ungeradzahligen „Gehen durch das Thor" (die Ungeradzahligen geben ihre l. Hand in die hochgehobene r. der Geradzahligen) die Geradzahligen 8 Tr. a. O.	8 Zeiten
2.	„	Uebung 1 umgekehrt, mit Tempo 8 Hände ab	8 „

3.	„	Kreuzschrittstellung des l. Beines vor dem r. und Wölben des r. Armes über dem Kopf, l. Hand Hüftstütz — mit dem letzten Tempo Grundstellung	8 Zeiten
4.	„	Niederknieen auf das l. Knie und Wölben beider Arme über dem Kopf. Tempo 8 Grundstellung	8 „
5.	„	Mit 4 kurzen Schritten seitwärts gehen gegen einander, so daß 1 und 2, 3 und 4 in enger Fühlung stehen	8 „
6.	„	„Hand auf Schulter" die Ungeradzahligen l. Hand auf die l. Schulter der Geradzahligen, diese die r. Hand auf die r. Schulter der Ungeradzahligen (der gute Kamerad). Befehl: „Hände ab!"	8 „
			48 Zeiten.

9. Kapitel.

Stabübungen.

Als Geräte dient der $1^1/_2$—$2^1/_2$ kg schwere, 0,90 bis 1,20 m lange Eisenstab (Preis eines Stabes ca. 1 Mark), der seiner vielseitigen Verwendung halber überall die günstigste Aufnahme fand. Durch die Einführung des Eisenstabes im Turnunterrichte wurde der Uebungsstoff wesentlich vermehrt und vorteilhaft ergänzt. Dieses Verdienst gebührt dem früheren Vorstande der württembergischen Turnlehrerbildungsanstalt Prof. Dr. O. H. Jäger. (1864). Vom 5. Schuljahre an (Alter 11—12 Jahre) können einige der schon bekannten passenden Freiübungen mit Stabbelastung ausgeführt werden. Die Ausführung muß kraftvoll und stramm sein, und hat der Uebergang von einer Stabhaltung in die andere — mehr als bei den Freiübungen — rasch und flott zu erfolgen.

Für den Anfangsunterricht empfiehlt sich das Austeilen der Stäbe durch einzelne Schüler. Später holen sie denselben mit je 4 Schritten Abstand und bringen ihn nach der Uebung ebenso wieder an seinen Platz.

Je nach der Stellung des Stabes zum Turner unterscheidet man 1. eine wagrechte, 2. eine senkrechte und 3. eine schräge Stabhaltung. Vor dem Beginne der

Uebungen der in Staffelstellung stehenden Klasse ist der Stab an der r. Seite des Turners, von der r. Hand umfaßt neben der kl. Zehe des r. Fußes senkrecht — Arme leicht anliegend. Während der Ruhepausen wird der Stab auf die l. oder r. Schulter gelegt, wie bei Gewehr über. Stabübungen im Wechseln mit Freiübungen. Der Stab als Belastung beim Marsch und Laufschritt.

Uebungen aus der wagrechten Stabhaltung.

Stab quer vor den Leib — auf! (Stab vornher auch Stab in der Tiefhalte- oder Tiefwaghalte vorlings). Die l. Hand ergreift oberhalb der r. den Stab von hinten und zieht denselben so durch die r. Hand, wie man einen Säbel aus der Scheide zieht. Die Arme sind abwärts gestreckt, die Hände fassen den Stab an den Enden ristgriffs (Handrücken nach vorne), Blick auf den Vorturner.

Aus dieser Stellung kurzes rasches Heben, auch Schwingen und Kreisen; dann Stoßen aus der Stellung: Stab mit gebeugten Armen wagrecht vor den Schultern haltend.

Ueberheben des Stabes rückwärts (in die Tiefhalte rücklings) 1. Zt. Stab hochheben oder Heben des Stabes wagrecht hinter die Schultern; 2. Zt. Senken, bis die Arme vollständig gestreckt sind. (Brust heraus) Beinbewegungen in dieser Stellung.

Steigen über den Stab zwischen den griffest bleibenden Händen (hockend). Spreizen über denselben bei schulterbreitem Griffe, rasches Aufgeben des Griffes mit der einen Hand, dann mit der andern und wieder fassen, nachdem das spreizende Bein vorüber ist. (Stab ruhig und wagrecht halten! Beide Uebungen zerlegen.)

Stab l. seitheben — hebt! Der l. Arm ist l. seitwärts gestreckt, r. Arm vor der Brust gebeugt — r. Hand an der l. Schulter oder über dem Kopf gewölbt, auch auf dem Nacken liegend.

Stab l. vorheben. L. Arm nach vorne gestreckt, Finger oben auf dem Stab, r. Arm vor der Brust gebeugt — r. Hand unter der l. Achselhöhle oder hinter dem Nacken auf der l. Schulter liegend.

Stab l. hochheben. L. Arm aufwärts gestreckt, r. Arm vor der Brust gebeugt, r. Hand an der l. Achselhöhle.

NB. Bei diesen 3 Uebungen darf der Stab mit der l. Hand nur leicht gefaßt werden, damit er über dieselbe hinaustreten kann.

Stab hinter die l. Schulter. Der l. Arm bleibt abwärts gestreckt, r. Arm hinter dem Kopf, r. Hand auf dem Nacken liegend.

Stab winden. Aus der Vorhebhalte, Fassung mit Kammgriff (von unten). Einwärtsdrehen des Armes gegen den Körper so weit, bis die Fläche der Hand wieder nach oben gerichtet ist, ein- und wechselarmig. Der Stab bleibt wagrecht und in Schulterhöhe. Griffest bleiben!

Stab l. über r. Aus der Vorbehalte mit schulterbreitem Griff. Armkreuzen mit Umlegen des Stabes, der wagrecht und in Schulterhöhe bleiben muß. (Den Stab nicht krampfhaft halten. Körperhaltung!)

Uebungen aus der senkrechten Stabhaltung.

Stab r. schultern — auf! (Stab aufnehmen). 1. Zt. Die r. Hand hebt den Stab senkrecht, bis sie mit dem r. Ellenbogen in Schulterhöhe ist, gleichzeitig greift die l. Hand unter die r., Handrücken nach vorne. 2. Zt. Die r. Hand greift kurz und rasch an das untere Ende des Stabes, der auf den Zeige- oder Mittelfinger gestellt wird, Daumen nach vorne. 3. Zt. Die l. Hand geht an die l. Seite. Haltung!

Stab r. zu Boden — ab! (Stab abnehmen, neben den Fuß). Den Stab nicht aufstoßen! Derselbe soll ca. 10 cm vom Boden entfernt bleiben.

Stab auf die l. Schulter. Stellung wie bei Gewehr über, besonders zum Marschieren. Das ist: Linker Ober- und Unterarm im r. Winkel, Ellenbogen an der Hüfte, Stab in der l. Hand, von den Fingern umschlossen.

Uebungen aus der schrägen Stabhaltung.

Der Stab ist r. oder l. im Schwerpunkte gefaßt und steht schräg, so daß das obere Stabende leicht nach vorne geneigt ist.

Aus dieser Stellung.

Wurfstellung. 1. Zt. Der r. Arm hebt den Stab senkrecht vor den Körper, Ober- zum Unterarm im rechten Winkel gebeugt, Ellenbogen an die r. Hüfte gedrückt. 2 Zt. Der r. Arm hebt den Stab in eine wagrechte Haltung, etwas nach vorne und in Augenhöhe. (Zielwurf.) Beim Bogenwurf bringt der r. Arm den Stab rückwärts in Schulterhöhe, r. Schulter zurückgenommen.

Stabfällen r. — übt! als Fanggriff. Die r. Hand wirft den Stab, ohne die r. Schulter zu senken, in die L. Diese faßt den Stab mit Kammgriff (von unten) im Mittelpunkte, Stabende in Augenhöhe. Die r. Hand — Ellenbogen rückwärts — hat das untere Ende des Stabes, das an der r. Hüfte ansteht, mit Ristgriff gefaßt. (Haltung! Schultern nicht verdrehen!)

Aus dieser Stellung:

Schießstellung vorwärts. Der r. Arm hebt den Stab von Hüfthöhe in Schulterhöhe, Stabende an der Schulter anstehend, r. Ellenbogen aus- und etwas aufwärts gerichtet, l. Arm möglichst ruhig. Der Stab steht wagrecht. Den Kopf nicht neigen! Schießstellung hoch mit Blick nach oben, Schießstellung nach unten mit Blick nach unten.

Stoßstellung nach vorne, Hoch- und Tiefstoß. (Bajonnetstoß mit Blick nach der Stoßrichtung). Beim

Stoß geht der Stab durch die l. Hand, beide Arme sind gestreckt, Faust an Faust.

Hiebstellung. Ausholen zum Hieb über dem Kopf oder über der Schulter. Griffest bleiben!

Gemeinübungen mit Stäben.

Das sind jene turnerischen Bewegungen, bei welchen zwei oder mehrere Turner mit zwei oder mehreren Stäben gemeinsam üben. Z. B.

2 Knaben stehen zwischen 2 Stäben:

a) hinter einander: Stabheben mit Schrittstellungen;

b) neben einander: Stabstoßen mit Kniebeuge.

Oder 3 Knaben mit 3 Stäben sind im Dreieck aufgestellt, Stäbe mit gestreckten Armen gefaßt, so daß das Dreieck geschlossen. Aufgabe: Stehen auf einem Stabe. Ziffer 1 und 2 legen — sich gegenüberstehend — ihre beiden Stäbe, fest gefaßt, auf die Schultern (1 auf die r., 2 auf die l. Schulter) und fassen den Stab der Ziffer 3 im Abhang (1 mit der r. 2 mit der l. Hand). Auf ein Zeichen des Leiters steigt Ziffer 3, sich an den auf den Schultern liegenden Stäben haltend, auf den Stab, der von 1 und 2 im Abhang gehalten wird.

Oder die Turner — zu vieren abgezählt — stehen mit in Tiefhalte gefaßten Stäben im geschlossenen Viereck, Stirn gegen einander. Aufgabe: Der Liegehang. Ziffer 1 geht in das Viereck, seinen Stab den Ziffern 2 und 4 reichend, welche sofort beide Stäbe, fest gefaßt, auf ihre Schulter legen (2 auf die l. und 4 auf die r. Schulter). Ziffer 1 hängt sich an dieselben, zugleich seine Fußristen auf jene Stäbe legend, welche von Ziffer 2 zu Ziffer 3 und von Ziffer 4 zu Ziffer 3 gehen.

Uebungen an den Stäben.

Die „Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung" halten die Mitte zwischen Frei- und Geräteturnen und beschäftigen

gleichzeitig eine große Schülerzahl. Alle einfachen Reckübungen können von den Knaben, die der Größe und körperlichen Fertigkeit nach zusammengestellt sein müssen, gut ausgeführt werden. Der in der Mitte stehende führt die verlangte Bewegung ein- oder mehreremale aus, während die beiden anderen gleichsam die Stelle der Reckständer zu versehen haben. (Wechselt!)

1. Die Schüler stehen in kleiner Seitgrätschstellung einander gegenüber, den Stab mit beiden Händen im Abhang haltend. (Senkhaltung). Uebung des Liegestützes vorlings, d. h. beide gestreckte Arme auf den Stab gestützt, Körper gestreckt rückwärts auf den Fußspitzen aufstehend.

2. Den Stab auf der Schulter liegend, mit beiden Händen fest gefaßt. Uebungen: Liegehang vor- und rückwärts und Uebungen in denselben. (Liegehang vorwärts: Arme gestreckt an dem Stabe hängend, Beine geschlossen und gestreckt nach vorne, auf der ganzen Sohle aufstehend). Uebungen im Liegehang.

3. Ellenbogen- und Oberarmhang. D. h. Hängen im Ellenbogen- und Oberarmgelenk ein- und beidarmig. Beugehangarten mit Ober- (Rist-), Unter- (Kamm-) und Zwiegriff, d. h. eine Hand Rist-, die andere Kammgriff.

4. Stütz. (Stütz- und Standwechsel, Abgang mit Drehungen, Beinbewegungen im Stütz, Abschwung.)

Uebungen mit langen Stäben.

Hierzu können beliebige ca. 2—3 m lange Stäbe (Reckstangen, Sprungstäbe) benützt werden. Der Stab ist ristgriffs von 3 Turnern gefaßt. Passende Auswahl von Uebungen aus dem Pensum der Frei- und Stabübungen.

10. Kapitel.

Hantelübungen.

Seit der allgemeinen Einführung des Eisenstabes sind die Hanteln mehr in Vergessenheit geraten, obwohl kräftige Uebungen mit diesen alten Geräten — besonders im Freien — eine ganz vorzügliche Uebung für den Brustkorb und die Lungen sind.

Hantelübungen sind Freiübungen mit Belastung einer Hand oder beider Hände mit der 1—3 kg schweren gußeisernen Hantel. (kg = 40 Pfennige). Der Lehrer gebe den Knaben eher zu leichte als zu schwere Hanteln, denn der Nutzen dieser Uebungen hängt viel weniger von der Schwere des belastenden Gerätes, als von der richtigen Auswahl und Zusammenstellung der Uebungen ab. (Für Knaben im Alter von 11—14 Jahren eignet sich die $1^1/_2$ kg schwere Hantel am besten.)

Die Uebungen eigens zu benennen ist unnötig, da fast alle Freiübungen mit Hantelbelastung ausgeführt werden können.

Die Hauptübungen sind: Stoßen, Schwingen und Kreisen; (Bei den beiden letzteren Uebungsarten werden die Hanteln an der Knolle gefaßt.) Ferner Heben und Stoßen, von zwei oder drei Hanteln in einer Hand.

11. Kapitel.

Uebungen im Schulzimmer.

Körperliche Uebungen im Schulzimmer können zwar Geist und Körper der bewegungsbedürftigen Knabenschar anregen und neu beleben — nie aber können solche Bewegungen das geregelte Turnen ersetzen. Von einem Turnen im Schulzimmer kann nicht gesprochen werden — es ist und bleibt ein Notbehelf.

Jeder Mensch, der eine Zeit lang am Arbeitstische saß, fühlt das Bedürfnis nach Bewegung, seine Glieder zu strecken

und zu dehnen. Daß nach kurzer leiblicher Uebung die Geistesarbeit wieder leichter geht, hat mancher an sich schon erfahren. Deshalb liegt es im Interesse der Gesundheit unserer heranwachsenden Jugend, sie nicht die ganze Zeit des Unterrichts in andauernder Sitz- und Hockstellung verbringen zu lassen, sondern es empfiehlt sich aus sanitären und pädagogischen Gründen, hin und wieder — besonders wenn der Lehrer an seiner Klasse Abspannung bemerkt — stehend körperliche Bewegungen vorzunehmen. Das muß — vor und während der ca. 10 Minuten andauernden Uebung — bei geöffneten Fenstern geschehen.

Die für das Schulzimmer geeigneten Uebungen wähle der Lehrer selbst aus dem reichen Schatze der Freiübungen. Er lasse die Schüler in den Bänken und auf den Gängen stehen und übe in erster Linie Armbewegungen (Fingerübungen). Bein- oder Rumpfbewegungen eignen sich weniger. Die Ordnungsübungen beschränken sich auf das geordnete Gehen aus den Bänken, aus dem Lehrzimmer und aus dem Schulhause, auf Haltung und anständige Bewegung.

III. Abschnitt.

Die volkstümlichen Leibesübungen.

Ein tüchtiges Volksturnen kann auch bei den einfachsten Mitteln an Geräten bestehen.

Ravenstein.

12. Kapitel.

Allgemeine Bemerkungen.

Zu den volkstümlichen Leibesübungen gehören: Laufen, Springen, Heben, Stemmen, Stoßen, Werfen, Hangeln und Ringen.

Zur Vornahme dieser einfachen, natürlichen Uebungen eignet sich jeder freie Platz. Nur in Turnhallen können dieselben nicht in ihrem ganzen Umfange methodisch betrieben werden. Dies ist nur in beschränkter Weise, meist nur in den Vorübungen möglich, wenn nicht ein Teil der Halle, nach dem Muster der Jägerschen Turnhallen, mit einem geeigneten Materiale ausgefüllt ist. (Lederlohe, besser eine Mischung von Sägespänen, feinem Flußsand und Viehsalz).

Vor dem 13. Lebensjahre können — kräftig entwickelte Knaben ausgenommen — nur die Schnelligkeitsübungen betrieben werden: Laufen, Springen; diesen schließt sich Werfen und Klettern, dann Hangeln zunächst an den Leitern an. Nach dem 15. Lebensjahre finden auch die Kraft- und Dauerübungen fleißige Pflege: Stemmen, Steinstoßen, Wanderklettern, Tauhangeln.

Bei Vor- und Selbstübung, insbesondere auch bei Wettübungen einer Klasse beachte der Lehrer die gute Haltung des Körpers sowie die sichere Ausführung in erster Linie. Diese wird dem Turner gelingen, wenn die Pflichtmaße für die einzelnen Uebungen dem Alter und der Leistungsfähigkeit der Klasse entsprechen. Siehe die beigegebenen Leistungstafeln.

Wird gegen den Schluß des Schuljahres die eine oder andere von den volkstümlichen Uebungen, z. B. Springen mit Anlauf und Brett, als Wettübung bestimmt, so sind die Schüler schon bei der mehrmaligen Vor- bezw. Selbstübung wiederholt mit den Regeln bekannt zu machen. Auch teile der Uebungsleiter die Art und Weise der Wertung mit, die turnerisch nach Punkten erfolgt. Die schlechteste Leistung wird mit 0, die beste mit 10 Punkten gewertet.

Beim Hochsprung gelte als Regel für das Wetturnen:

I. Stufe: Bis zum 14. Jahre 50 cm = 0 P., 55 cm erster P., je 5 cm höher einen P. mehr, demnach 1 m = 10 P.

II. Stufe: 14—16 Jahre 60 cm = 0 P., 65 cm erster P., je 5 cm höher einen P. mehr, demnach 1,10 m = 10 P.

III. Stufe: über 16 Jahre 70 cm = 0 P., 75 cm erster P., je 5 cm höher einen P. mehr, demnach 1,20 m = 10 P.

Statt dieser Zahlenmaße sind auch individuelle Maße anzuwenden, indem gemessen wird, den wievielten Teil seiner Leibeshöhe der Turner gesprungen ist. Z. B. beim

Hochsprung:

Kniehöhe	1. Punkt
Oberschenkelhöhe	2. „
Bauchhöhe	3. „
Hüfthöhe	4. „
Brusthöhe	5. „
Achselhöhe	6. „
Schulterhöhe	7. „
Mundhöhe	8. „
Nasenhöhe	9. „
Augenhöhe	10. „

Oder beim

Weitsprung:

I. Stufe: Bis zum 14. Jahre 1,60 m = 0 P., 1,70 m erster P., je 10 cm weiter einen P. mehr, demnach 2,60 m = 10 P.

II. Stufe: 14—16 Jahre 1,80 m = 0 P., 2 m erster P., bis 2,60 m 20 cm weiter, von 2,60 m bis 3,20 m je 10 cm weiter ein P. mehr; 3,20 m = 10 P.

III. Stufe: über 16 Jahre 2 m = 0 P., 2,20 m erster P., je 20 cm weiter einen P. mehr, demnach 4 m = 10 P.

Dann beim

Weitsprung nach der Leibeslänge des Uebenden.
(Größe 1.46 m).

$1^1/_2$ der Leibeslänge	2,20 m . .	1.	Punkt.
	2,40 m . .	2.	"
	2,55 m . .	3.	"
	2,70 m . .	4.	"
	2,85 m . .	5.	"
Doppelte Leibeslänge (2,92) .	3, m . .	6.	"
	3,15 m . .	7.	"
	3,30 m . .	8.	"
$2^1/_3$ der Leibeslänge	3,40 m . .	9.	"
	3,50 m . .	10.	"

Das Resultat der Wettübungen einer Klasse wird im Tagebuch verzeichnet. Dort ist nicht allein die Größe eines jeden Schülers und sein Wachstum innerhalb eines Schuljahres zu ersehen, sondern es findet sich hier auch die gewissenhafte Aufzeichnung seiner Leistungen auf turnerischem Gebiete.

13. Kapitel.

Laufen.

Schon in der griechischen Gymnastik nahm der Lauf, als die älteste der olympischen Wettübungen, eine angesehene Stelle ein. Aber auch die praktischen Römer verdanken manchen Erfolg ihrer Waffen der Schnelligkeit ihrer Truppen. Jahn hat dem Lauf eine hervorragende Stellung in der Turnkunst angewiesen. Doch erst in den letzten Jahren, seitdem die Erkenntnis des Wertes volkstümlicher Uebungen auf freiem Plane im Schulturnen immer mehr Verbreitung gefunden hat, ist auch dieser natürlichen Leibesübung besondere Aufmerksamkeit zugewendet worden.

Der Lauf ist eine gesunde, praktische und schöne turnerische Bewegung, welche in der besseren Jahreszeit auf allen Turnplätzen gepflegt werden muß. Wegen gefährlicher Staubbildung ist der Laufschritt in geschlossenen Räumen zu unterlassen. Nur Vorübungen a. O. und kurz andauernder Laufschritt v. O. können in möglichst

staubfreien Räumen bei geöffneten Fenstern und etwas angefeuchtetem Boden vorgenommen werden.

Obwohl jeder gesunde Knabe laufen kann — denn das ist gefahrlos für ihn — so dürfen die Laufzeiten im Turnbetriebe, besonders bei Anfängern, nur von kurzer Dauer sein. Durch allmählich sich steigerndes Ueben gewinnt der Laufschritt an Ausdauer und Schönheit. Ueberanstrengung ist schädlich und zu vermeiden. Deshalb beachte der Leiter die für den Laufschritt vorgeschriebenen Regeln.

Durch die im Freien häufig zu betreibenden Laufübungen werden in erster Linie die edelsten aber auch empfindlichsten Körperteile, nämlich die Atmungswerkzeuge (Lungen) und die Organe des Blutlaufes (Herz) mehr angestrengt, als bei anderen Turnübungen. Dieselben erhalten durch richtig betriebene Laufübungen — gleich der Beinmuskulatur — Stärkung und Kräftigung.

Besonders ist der federnd leichte Auftritt auf die Fußballen zu berücksichtigen. Dieser wird sowohl Seitenstechen als auch starkes Herzklopfen verhüten. Die Turner werden eher durch diese kleinen Uebel, als durch Atemnot oder zu starke Anstrengung zum langsamen Gehen gezwungen. Nach dem anstrengenden Laufschritt ist mäßige Bewegung zu empfehlen. Diese Bewegung — gewöhnlicher Marsch — haben auch jene mitzumachen, die durch Seitenstechen oder Herzklopfen auszutreten genötigt waren. Stehenbleiben oder Niedersitzen ist strenge zu verbieten. Der Marsch nach dem Laufschritt hat den Zweck, die Brustorgane in ruhigere Thätigkeit zu bringen. Ebenso müssen die Schüler darauf aufmerksam gemacht werden, daß der Mund (womöglich) zu schließen ist, und daß das ruhige Ein- und Ausatmen durch die Nase zu geschehen hat. Bei rauhem Winde sowie unmittelbar nach dem Essen sind Laufübungen zu unterlassen.

Das Laufen ist im Takte und in natürlicher Haltung auszuführen: Kopf hoch, Brust heraus, nur auf den Ballen und Zehen mit federnd nachgebendem Fuß- und Kniegelenke, Handstütz auf den Hüften oder Anziehen der Unterarme gegen die Oberarme (Hände leicht zur Faust geballt),

Schultern und Ellenbogen zurückgenommen. Aufrecht Laufen! Man laufe nicht sprungweise oder trippelnd, nicht zu kurz und rasch, und nicht mit zu langen Schritten. Auch auf größte Ruhe und Einhaltung des richtigen Abstandes ist zu sehen. Deshalb hat der Lehrer hin und wieder laut mitzuzählen, in die Hände zu klappen, wohl auch selbst einen Lauf an der Spitze der Abteilung, besser aber am Ende derselben, mitzumachen. Das laute Hineinrufen in eine laufende Abteilung ist möglichst zu vermeiden.

Laufen a. und v. Ort nach den gegebenen Regeln; Laufen durch Gehen unterbrochen z. B. 2 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen; Laufen mit Belastung durch den Eisenstab; Aufmarsch im Laufschritt aus der Flanke in die geöffnete Säule.

Dauerlauf d. h. längere Zeit in gleichmäßigem Tempo mit stets gleicher Geschwindigkeit und gleich groß bleibenden Schritten laufen. Es wäre fehlerhaft, würde der Lehrer bei Einübung des Dauer- bezw. Wettlaufes gleich von Anfang an eine Höchstleistung verlangen. Die Laufzeiten dürfen, weil der Dauerlauf eine anstrengende Uebung für den Körper ist, nur langsam vergrößert werden. Beim Dauerlauf rechnet man ca. 140 Schritte auf die Minute; $^1/_2$ km wird im Dauerlauf von 16jährigen Turnern in ca. $3^1/_2$ Minuten durchlaufen. Laufen im Um- und Gegenzug, im Achter oder in der Schnecke ꝛc.

Schnellauf. Diese Uebung stellt die größte Anforderung an die Herzthätigkeit, deshalb dürfen die Entfernungen nur allmählich vergrößert werden. Beim Schnelllauf muß die ganze Kraft ausgenützt werden, so gut es geht, damit der Läufer — flinken Fußes — in der kürzesten Zeit das Ziel erreicht.

Wettlauf. Dem Sieger im Wettlauf wurden zu allen Zeiten verschiedene Ehren erwiesen. Auch der Deutsche des Mittelalters schätzte den Wettlauf ebenso hoch, wie der Grieche des Altertums. Der Wettlauf ist ein ernster Kampf für die Jugend, den sie mit großem Eifer verfolgt, und mit Recht gebührt dem Sieger ihr Jubelruf.

Als Wettlauf wird meist nur Schnellauf geübt. Bei einem solchen auf kurze Strecken (bis 100 m) kommt es mehr auf die Schnelligkeit als auf die Ausdauer an, während auf größeren Strecken das kräftige Ablaufen, sowie das richtige Abmessen und Verteilen der Körperkräfte mehr berücksichtigt werden muß. Bei den Knaben der untersten Turnstufe — bis zum Alter von 12 Jahren — kann diese Uebung noch nicht in Betracht kommen. Von diesen wird der Dauer-, Schnell- und Wettlauf in den trefflichen Laufspielen wie schwarzer Mann, Diebschlagen, Jagd u. a. m. geübt.

Nach Bekanntmachung der Regeln, besonders über die Haltung (Brust hoch) und Atmung (möglichst durch die Nase), sowie den Ablauf, Lauf und Ein- bezw. Ueberlauf des entgegengesetzten Zieles in voller Geschwindigkeit, treten 4 Turner auf den Platz. (Es ist gut, wenn es mehrere sind, damit sie Vergleichungspunkte haben.) Dieselben stehen in weiter Ausfallstellung an der Mallinie, Körper vorgelegt, Arme leicht und bequem angezogen, Blick nach dem an der entgegengesetzten Mallinie stehenden Lehrer. Die Länge der — womöglich geraden — ebenen Laufbahn (Exerzierplatz, Straße) werde genau gemessen und so ausgewählt, daß es den Läufern möglich ist, noch mehrere m über das Ziel hinauszueilen; dadurch wird es nicht notwendig, daß dieselben schon vor dem Ziele in ihrer Schnelligkeit einhalten. Schwingt der Lehrer die hochgehaltene Fahne oder ein Taschentuch rasch hin und her, so ist dies das Zeichen zum Beginne des Ablaufes.

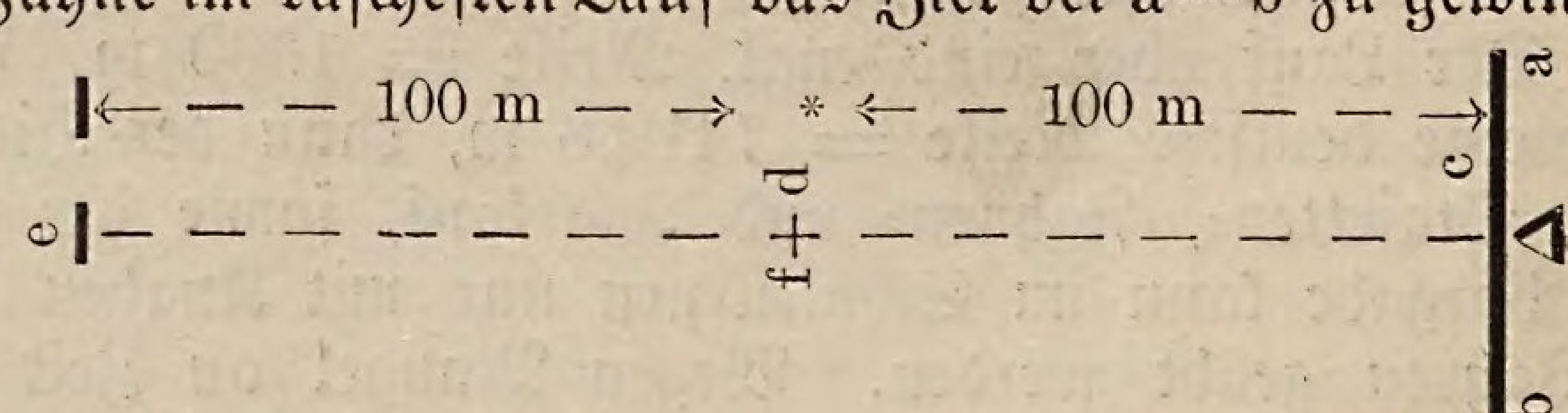
Da lange Laufbahnen selten sind, so wird der Wettlauf meist mit Umkehren an einem vorher genau bezeichneten Punkte oder mit Umlaufen eines in die Erde gestoßenen Stabes (Malstange) geübt.

Der Lauf über eine engl. Meile = 1609 m, sowie über eine deutsche Meile = 7419,8 m, dann der Hindernis-, Stafetten-, Fahnen- und Jagdlauf, sowie der Lauf mit Vorgabe kann im Schulturnen nur mit Knaben über 15 Jahren geübt werden. Wegen Mangel an Zeit und Raum wird dies aber nur vereinzelt der Fall sein. Des-

halb sollen diese Laufarten — so gesundheitförderlich und anregend sie auch sind — nur kurze Erwähnung finden. Am meisten zu empfehlen ist der Hindernislauf (Hürdenlauf) auf ca. 100 m langen Bahn mit 3 oder 4 Hürden, 50 cm hoch mit einer darauf befindlichen 20 cm hohen Strohkrone. Es laufen 4 Turner gleichzeitig. (Siehe auch fortgesetzte Sprünge Seite 61.) Nach dem Hindernislauf hat der Stafettenlauf, in welchen sich 2 oder mehr Turner teilen, am rascheſten Verbreitung und Pflege gefunden. Angenommen, die zu durchlaufende Straßenlänge betrage 400 m und sei von 4 Turnern zu nehmen, so hat jeder Turner 100 m zu durchlaufen. Ausführung: Die Turner werden in Abständen von 100 m aufgestellt. Auf das vom Leiter gegebene Zeichen läuft der erste vom Malstrich und überreicht in rascheſtem Laufe jenem am 2. Malstriche stehenden z. B. einen Brief. Dieser erfaßt ihn rasch und eilt seinem 100 m von ihm wartenden Dritten entgegen und übergibt, ebenfalls in rascheſtem Laufe seine Botschaft dem Nr. 4. Dieser reicht dieselbe dem nach 100 m an der Malfahne stehenden Führer. Ein Entgegenlaufen ist nicht gestattet!

Mit Abstand von ca. 1 Minute tritt die zweite 4 Mann starke Abteilung vor.

Gleich dem Stafettenlauf ist der Fahnenlauf; nur hat hier der Läufer eine Fahne zu tragen, die er seinem Kameraden übergeben muß. Kann eine 200 m lange Bahn benützt werden, die hin und zurück durchlaufen werden muß, so geschehe dies nach beistehender Angabe: An der Mallinie a b steht bei dem Leiter der erste Läufer c, der auf ein bestimmtes Zeichen zu d läuft und ihm die Fahne übergiebt. Dieser eilt zu e, der zurück zu f läuft. f sucht mit der Fahne im rascheſten Lauf das Ziel bei a—b zu gewinnen.



Beim Jagdlauf unterbrechen den Lauf die verschiedenen Sprungarten (Hoch-, Weit- und Wallsprünge).

Leistungstafel.

Durchschnitts-Alter.	Wettlauf.	Leistung.		Bemerkungen.
		Beste.	Schlechteste.	
13 Jahre	100 m gerade Bahn	17 Sek.*	22 Sek.	* ältester Schüler 14 Jahre
14 Jahre	150 m gerade Bahn	23 Sek.	35 Sek.*	* der schwächste Turner
15 Jahre	200 m mit Umlaufen einer Malstange nach 100 m	38 Sek.	49 Sek.*	* vier von 36 Läufern
16 Jahre	150 m gerade Bahn	22 Sek.*	33 Sek.	* der größte Schüler
17 Jahre	200 m mit Umlaufen einer Malstange nach 100 m	27 Sek.*	43 Sek.	* der beste Springer u. Stemmer
	Engl. Meile = 1609 m	$5^1/_2$ Min.[1]		erwachsene Turner oder Mitglieder v. Sports-Vereinen.
	Deutsche Meile = 7419,8 m	28 Min.		
	Hindernislauf 150 m mit 3 Hindernissen (2 einen m hohe Hürden und eine 2 m hohe zu übersteigende Bretterwand)	$23^3/_5$ Sek.		
	Stafettenlauf 400 m	$56^3/_5$ Sek.		Berliner IV. Realschule
	Fahnenlauf 500 m	1 M. $3^2/_5$ Sek.		Thomas-Gym., Leipzig
	Jagdlauf 150 m (9 Hürden und ein 4 m breiter Wassergraben)	24 Sek.		Mitgl. v. Sports-Vereinen
	Lauf mit Vorgabe 10 m bei 200 m Bahnlänge	26 Sek.		

1) Die folgenden Maße sind Dr. F. A. Schmidts trefflicher Arbeit im Jahrbuch für „Volks- und Jugendspiele“ 6. Jahrgang entnommen.

14. Kapitel.

Springen.

Der Sprung ist nach dem Lauf die volkstümlichste Uebung. Dieselbe verdient beim Turnbetriebe, als eine wichtige, im Leben oft zur Anwendung kommende natürliche Bewegung, besondere Aufmerksamkeit, sowie häufige und gewissenhafte Pflege.

Die Sprungübungen sind die gesündesten und lebhaftesten Bewegungen unserer männlichen Jugend. Sie lassen den in der Entwickelung befindlichen Körper nach und nach eine gewisse Herrschaft über sein Gleichgewicht erringen, stärken die Lungen, schärfen das Augenmaß, machen die unteren Gliedmaßen fest und elastisch und bringen regen Wetteifer in die Abteilung. Das beweist vor allem der Umstand, daß die Knaben bei Vornahme von Sprungübungen die größte Lust und Aufmerksamkeit zeigen und den Leistungen der einzelnen Turner mit sichtlichem Interesse folgen.

Die Sprungübungen auf dem Turnplatze oder im Schulhofe beginnen mit den Sprungvorübungen. Diese bilden die Grundlage weiterer Uebung im Springen. Durch besondere Beachtung derselben gewinnt der Sprung an Sicherheit und Schönheit: Antreten zur Uebung in turnerischer Haltung, Angehen bezw. Anlaufen, Aufsprung (Absprung), Flug, Niedersprung und Wegtreten vom Sprunggestelle. Bahn frei! Anfangs werden alle Sprungübungen nach Befehl, an welchen auch die Schüler gewöhnt werden sollen, oder durch Händeklappen des Leiters, von zwei oder mehreren Knaben ohne Sprungbrett und ohne Matte ausgeführt. Durch die Gewöhnung an diese Art **naturgemäßen Springens** vom flachen Boden aus wird das überall beliebte Sprungbrett nach und nach eher entbehrlich werden. Auch die vielbekämpfte, staubhaltende Matte kann, wenigstens für nicht bedeutende Hochsprünge, in Wegfall kommen. Hier sind auch einzelne Fragen über die Ausführung einer Uebung zweckmäßig angebracht.

Die Aufstellung zu den Sprungübungen ist so zu wählen, daß jeder Schüler die Uebenden sieht, und daß der Lehrer einen guten Ueberblick über das Ganze hat. Die tragbaren Sprunggestelle sind so weit als thunlich auseinander zu stellen und mit steinernen bezw. eisernen Stoßwürfeln zu beschweren. Die ersten Uebungen sind aus dem Stand auszuführen. Dann folgen Sprünge nach Angehen und Anlaufen.

Der Anlauf erfordert besondere Uebung und bei unrichtiger Ausführung sofortige Wiederholung; denn durch einen richtig bemessenen Anlauf wird ein sicheres Aufspringen erzielt und ein Fehllauf verhütet. Ebenso wird durch gleichmäßige Schulung des Aufspringens mit dem linken wie rechten Beine ein Fehlsprung seltener.

Der Anlauf sei leicht — nur auf den Fußballen — mit wachsender Schnelligkeit und mit kleinen, nicht heftigen Schritten. Da die Sprungkraft hauptsächlich in den letzten 2 bis 3 Schritten liegt, so ist ein großer Anlauf zu vermeiden. Für den Hochsprung genügen ca. 6 bis 8 Schritte, für den Weitsprung kann die Entfernung etwas größer genommen werden. Stets hat aber der Aufsprung nach Anlaufschreiten einbeinig zu erfolgen, weil dies die natürliche und kraftvolle Art des Aufsprunges ist.

Der Flug geschieht mit Anziehen der Kniee gegen den Körper (Hochsprung), mit Vorspreizen (Weitsprung), mit Grätschen (Grätschsprung), mit Fersenheben (Schafsprung). Nach sicherem Fluge mit gestrecktem Oberkörper leicht niederzuspringen und sicher zu stehen, braucht, um turnerisch zu sein, viel Zeit und Mühe.

Ein ruhiger, schöner Niedersprung auf die Fußballen mit geradegehaltenem Körper und vorgehobenen Armen — durch die Kniebeuge zum Stand — gilt ebenso als Zeichen einer guten Schulung und als Merkmal eines wohlgebildeten Turners, wie die Gewohnheit, nach vollendetem (Hoch-) Sprunge stehen zu bleiben. Dies wird aber nur dann gelingen, wenn die Anforderungen der turnerischen Aus-

bildung bezw. dem Alter der Uebenden entsprechen. Das „zu viel“ beeinträchtigt Sicherheit und Haltung, die erst dann gut sein können, wenn der Turner eine gewisse Herrschaft über seinen Körper errungen hat.

Zur möglichsten Ausbildung der Sprungkraft sind alle Arten des Sprunges im Freien häufig zu wiederholen. Auch bei schwächeren Schülern werden auf diese Weise schöne und erfreuliche Resultate erzielt.

Nach kurzer Erklärung der Uebung wird dieselbe behandelt und bis zu einer gewissen Vollendung durchgeführt, an welcher mindestens die Hälfte der Abteilung sicheren Anteil haben muß. Als Grundsatz gelte: fehlerhafte Sprünge sind bis zu einer merklichen Besserung zu wiederholen. Selbstübung in den verschiedenen Sprungarten empfiehlt sich, doch ist davor zu warnen, eine gewisse Sprunghöhe oder -weite durch unabläſſiges Ueben erzwingen zu wollen.

Die Sprungübungen sind, — ihrem einfachsten Wesen nach, — aus dem Stande ohne Sprungbrett auszuführen. Obwohl dasselbe manche nicht zu unterschätzende Vorzüge hat — denn es erleichtert den Sprung, gibt eine sichere Aufsprungstelle, ermöglicht genaue Messungen und erhöht unter Umständen die Leistungsfähigkeit in demselben — so ist von der regelmäßigen Benutzung des Sprungbrettes doch abzuraten. Die Turner müssen auch ohne Sprungbrett Höhen und Weiten überspringen lernen, wodurch diese Uebungsart in erhöhtem Maße eine volkstümliche wird. Ganz entbehrlich wird das Sprungbrett kaum werden, wohl aber wird dasselbe auf jenen Turnplätzen, auf welchen bei Anlage der Springbahnen eine feste Aufsprungstelle geschaffen wurde, seltener in Verwendung kommen. Wegen der Möglichkeit eines gefährlichen Falles auf den Rücken oder die Arme kann der Sprung mit Anlauf ohne Sprungbrett in Turnhallen nur bis zu mäßiger Höhe betrieben werden. Um ein Rutschen vorwärts möglichst zu verhüten, was besonders bei solchen Springern nicht selten vorkommt, welche die schräge Auf-

sprungstelle vom Sprungbrett gewöhnt sind, empfiehlt sich das Aufstreuen von Sägespänen, besser Kolophonium. Weitsprünge in Turnhallen sind ganz zu unterlassen. Werden Sprünge mit dem Brette ausgeführt, so ist darauf zu achten, daß der Aufsprung stets im oberen Drittel, nicht in der Mitte erfolgt. Sprünge aus dem Stande (Grundstellung) erfolgen von der obersten Kante des Brettes.

Tüchtige Leistungen im Springen sind zu verzeichnen und lobend zu erwähnen. Das Lob großer Gewandtheit und Sicherheit kann nur jenem Schüler gebühren, der mit Leichtigkeit und guter Haltung mindestens die mittlere Leistung seiner Abteilung bezw. seiner Altersgenossen übertrifft. Sowohl die Sprunghöhen als auch die Sprungweiten sind auch nach der Körperlänge der Uebenden zu messen.

Sprungvorübungen oder der Schulsprung.

Nur im langsamen rationellen Vorgehen, in der genauen Ausführung der Uebungen und in der langsam fortschreitenden Methode liegt die Sicherheit für spätere Erfolge und andauernde Fortschritte. Bei allen Bewegungen sind die Knaben an eine gewissenhafte Ausführung zu gewöhnen bezw. anzuhalten. In erster Linie ist die Körperhaltung zu berücksichtigen. Von ihr hängt das Gelingen des Sprunges wesentlich ab. Auf- und Niedersprung erfolgen durch Kniewippen. Das Armschwingen von rückwärts nach vorne bezw. vorhoch unterstützt den Sprung. Nur zur Belebung des Mutes und Eifers werde hin und wieder — vielleicht auch nur für die besseren Springer — die Sprungschnur höher gelegt oder der zu überspringende Raum vergrößert.

Bei den Vorübungen am Gestell ist die Schnur fast in Kniehöhe bezw. halber Leibeslänge eines Schülers der Abteilung von mittlerer Größe aufzulegen. Die Schnur ist für alle Uebungen in dieser Lage zu belassen. Dies ist bei Knaben im Alter von 12 Jahren (2. Klasse des Gymnasiums) mit einer Durchschnittsgröße von 1,40 m = 40 cm hoch bezw. 70 cm hoch.

Die Turner stehen in Hufeisenform um die Sprungvorrichtung, einer vom andern in Armlänge Abstand. Zur vorgeturnten Uebung treten an einem Gestelle drei Knaben an. Auf den Befehl des in der Mitte stehenden: „zur Uebung — fort!" führen diese die verlangte Bewegung aus. Auf den weiteren Befehl: „die Nächsten — marsch!" treten diese, hinten vorüber, auf ihre Plätze zurück, während die folgenden an die Sprungvorrichtung gehen.

A. Uebungen aus dem Stand.

Die Turner stehen entweder in Grundstellung vor der Schnur (gewöhnlicher Sprung) oder in Quergrätschstellung (Sprung mit Vorspreizen) oder mit $^1/_4$ Drehung vor derselben (Sprung seitwärts) oder ca. 1 m davon entfernt (Sprung mit Vorhupf).

I. Bewegung: 1. Zeit: Kleine Kniebeuge im Zehenstand und Rückheben der Arme;
2. „ Abschnellen u. Sprung durch die tiefe Kniebeuge m. Vorschwingen der Arme zur Grundstellung;
3. „ Abmarsch.

II. Bewegung: 1. Zeit: Kleine Kniebeuge im Zehenstand mit Rückheben der Arme;
2. „ Abschnellen und Sprung in die tiefe Kniebeuge mit Vorheben der Arme und Verharren in dieser Stellung;
3. „ Grundstellung und Abmarsch.

Nach häufiger Wiederholung dieser beiden Grundübungen folgen die Sprünge aus dem Stand durch Kniewippen.

Sprung vorwärts mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung im Fluge.
„ „ in die Seit- oder Quergrätsche (Ausfallstellung).
„ „ zum Stand auf nur einem Beine.
„ „ mit Knie- oder Fersenheben, auch Grätschen im Flug.

Sprung vorwärts und anschließend einen Hupf vor-, auch seitwärts.
„ „ mit Armthätigkeiten während des Fluges.
„ „ mit Hüftstütz.
„ „ aus der Seit- oder Quergrätsche in die Grundstellung.
„ „ mit einem Vorhupf (an Ort oder vorwärts).
„ „ Absprung einbeinig, Niedersprung beidbeinig.
„ „ mit Händefassen von zwei oder mehreren.
„ seitwärts über die Schnur.

B. **Uebungen mit Angeh- oder Anlaufschritten.**

Sprünge über die Schnur mit 3 Angeh- oder Anlaufschritten (auch hüpfend einbeinig oder mit geschlossenen Beinen.

Die Art des Aufsprunges nach 3 Schritten bereitet vielen Turnern Schwierigkeiten. Sie dient jedoch in hohem Grade zur Schärfung des Augenmaßes und zur Beherrschung der Glieder.

Ausführung: Der Turner tritt, in richtiger Entfernung vom Gestell stehend, mit jenem Beine an, mit welchem aufzuspringen befohlen ist; z. B. mit 3 Schritten — rechts aufgesprungen, d. h. der Uebende tritt mit dem rechten Beine an, alle drei Schritte gleich groß. (r. l. r.)

Der Aufsprung mit geschlossenen Beinen in Höhe oder Weite ist mehr eine Vorübung zu den Sitzen auf dem Pferd, den Stützübungen am Barren oder zu Hangübungen an zwei senkrechten Stangen (Reck). Mit größerem Anlauf ist diese Art von Aufsprung als Freisprung nicht turnschicklich, da der Turner zu leicht vorne überfällt.

Ausführung zweier Sprünge hinter einander, zuerst hoch, dann weit. (Erstes Gestell vom zweiten ca. 6 m.)

Sprünge in mäßige Höhe oder Weite und dann sofort weiterlaufen zum Sprung in den Hang an zwei schrägen Stangen.

Sprünge über feste Gegenstände, z. B. über ein breitgestelltes Sprungbrett (50—70 cm hoch), über einen Springstab, der die Stelle einer Schnur vertritt, wohl auch über den Schwebebaum. Diese Sprünge dürfen nur mit den geübteren und sichereren Turnern vorgenommen werden und es ist Vorsicht zu empfehlen. Aber fehlen dürfen Sprünge über feste Hindernisse im Schulturnen nicht. Es ist das die Anwendung des oft Geübten und wohl Erlernten. Sie erfordern mehr Mut und Besonnenheit als die Sprungübungen über die Schnur und zeigen den Knaben so recht die praktische Verwendung im Leben. Für gewandte Turner der mittleren Turnstufe (Alter über 15 Jahre) empfiehlt sich auf freiem Turnplatze die Zusammenstellung einer Hindernisbahn. Das sind in erster Linie Freisprünge auch über feste Gegenstände. Diese Uebungen bilden den Abschluß in der langen Reihe der Sprungübungen.

Hochsprung.

Beim Anlauf zum Hochsprung liegt die Schwungkraft nur in den letzten 2—3 Schritten. Deshalb darf derselbe nicht zu groß genommen werden, weil dadurch die Kraft für den Aufsprung verloren ginge. Als Regel gelte: kurzer Anlauf selbst bei bedeutenden Hochsprüngen.

Während des Fluges werden die Kniee gegen den Körper angezogen (hockend), die Beine geschlossen und nach dem Ueberspringe gestreckt. Der Oberkörper wird frei in den Hüften gehalten und vorwärts, nie rückwärts geneigt. Das Seitschwingen der Beine oder Kreuzen derselben während des Fluges ist nicht zu erlauben.

Bei einem 75 cm hohen Sprung mit Anlauf und Brett beträgt die Entfernung des letzteren vom Lotpunkte der Schnur 55 cm. Mit dem Höherlegen muß auch ein

langsames Abdrücken des Brettes stattfinden. (Bei 1 m Höhe 70 bis 75 cm weit.)

Nach jedem richtig ausgeführten Sprunge wird die Schnur um 5 cm höher gelegt. Im Hochsprunge gilt die Kniehöhe als Minimalleistung; ein Sprung in Brusthöhe ist als „sehr gut“ zu bezeichnen, und ein solcher in Mundhöhe ist im Schulturnen eine außergewöhnliche Leistung.

Uebungen:

1. Stand- und Anlaufsprünge ohne Brett. Bei Einübung derselben kann die Aufsprungstelle mit einem Kreidestrich (Kalkmilch) oder durch eine auf dem Boden liegende Schnur (festgemachtes weißes Band) gekennzeichnet werden. Schwieriger sind diese Sprünge, wenn diese Merkmale in Wegfall kommen.
2. Nach 3 Angeh- und Anlaufschritten, das Aufsprungbein bestimmt.
3. Mit Anlauf und Sprungbrett bis in die Hüfthöhe, dann Selbstübung.
4. Einteilung der Klasse in 3 gleichstarke Abt., so daß in der 1. Abt. die besseren, in der 2. die weniger guten und in der 3. die schwächsten Turner sind. Es springen 3 zu gleicher Zeit auf Befehl des Lehrers und zwar zeigt die Schnurhöhe der 1. Abt. eine Höhe von 60 cm, jene der 2. eine solche von 50 und jene der 3. 40 cm Höhe. Die Schnur wird von 5 zu 5 cm höher gelegt.
5. Hochsprung, bei welchem das Brett vom Lotpunkte der Schnur ebenso weit entfernt ist, als diese vom Boden; 1,20 m ist für Schüler im Alter von $16^1/_2$ Jahren schon als eine vorzügliche Leistung zu bezeichnen.
6. Stand- und Anlaufsprünge mit Stab- und Hantelbelastung. (Der Stab, welcher von der rechten Hand senkrecht gefaßt ist — Ober- und Unterarm im rechten Winkel — wird während des Fluges vorgestoßen.)

7. Hochsprung über feste Gegenstände.
8. Hochsprung als Wettübung mit thunlichstem Anschlusse an die deutsche Wetturnordnung. Normal ist: je 5 cm über Oberschenkelhöhe = 1 P. (In der 6. Klasse des Gymnasiums bei 1,65 m Durchschnittsgröße wären 70 cm = 0 P. und 1,20 m — Brusthöhe — 10 P.) Für Wetturner kann eine schwerere Bestimmung getroffen werden: je 5 cm über Hüfthöhe = 1 P. (Bei 1,65 Größe wäre 1 m = 0 P. und 1,50 m — Mundhöhe — 10 P.)

Weitsprung.

Der Anlauf zum Weitsprung kann etwas größer und schärfer genommen werden als zum Hochsprung. Gegen den Aufsprungplatz — das gilt für alle Sprungarten — nimmt die Schnelligkeit zu und erfolgt der Sprung in leichtem Bogen als Spreizsprung mit kraftvollem Vorschwingen beider Arme während des Fluges; die Arme folgen der Bewegung des Körpers nach vorne. Bei größeren Weitsprüngen dürfen dem mit leichter Kniebeuge auszuführenden Niedersprunge einige Schritte vorwärts folgen, denn es ist nicht gut, wenn der Körper in seiner Vorwärtsbewegung auf einmal aufgehalten wird. Auch empfiehlt es sich, wenn die Springer ein Blickziel nehmen, das ca. 1 m weiter als die Niedersprungstelle ist.

Nach jedem richtig ausgeführten Sprunge wird der Abstand zwischen der Aufsprungstelle und der auf dem Lohboden oder der Matte liegenden Schnur (Niedersprungstelle) um 10 bis 20 cm vergrößert. Die Aufsprungstelle ist mit einem Kreidestrich oder durch das Sprungbrett gekennzeichnet.

Als bestes und verlässigstes Maß gilt die Leibeslänge der Uebenden. Aus dem Stande (Grundstellung) mit Sprungbrett die eigene Körperlänge schulgerecht zu springen, wird bei einiger Uebung von fast allen Turnern erreicht. Mit Anlauf lernt jeder Schüler $1^1/_2$, ein großer Teil 2 Körperlängen springen; $2^1/_2$ Körperlängen sind im

Schulturnen schon eine anerkennenswerte Leistung. (Z. B. Größe 1,60 m, also Weitsprung 4 m.)

Uebungen:

1. Stand- und Anlaufsprünge ohne und mit Sprungbrett; die Anlaufschritte sind bestimmt (3) oder beliebig; das aufspringende Bein wird bezeichnet.
2. In der Mitte zwischen Auf- und Niedersprung liegt in mäßiger Höhe die Sprungschnur, um die für einen richtigen und schönen Weitsprung notwendige Flughöhe zu erreichen.
3. Einteilung der Klasse in 2 gleichstarke Abteilungen. In der I. Abteilung üben die besseren, in der II. die schwächeren Springer. Der Sprung wird stets von 2 zu gleicher Zeit auf Zuruf des Lehrers (auch mit Händeklappen) ausgeführt.

   Anfangsentfernung des Sprungbrettes von der Schnur für die I. Abt. 1,80 m, für die II. Abt. 1,20 m. Nach jedem Sprung wird das Brett um 20 cm abgerückt.
4. Weitsprung ohne jede Vorrichtung (reiner Weitsprung).
5. Weitsprung als Wettübung mit Brett und mit thunlichstem Anschlusse an die deutsche Wetturnordnung. Je 20 cm über die Leibeslänge des Kleinsten einer Abteilung gelten 1 Punkt (1,60 = 0 und 3,60 = 10 Punkte). Unter 3 Sprüngen gilt der beste.

Hochweitsprung.

Hier gelten die Regeln des Hoch- bezw. Weitsprunges und wird nach jedem richtig ausgeführten Sprunge die Schnur um 5 cm höher gelegt und das Brett um 10 cm abgerückt, wenn nicht beides zugleich durch die unter „Sprunggeräte“ beschriebene einfache Vorrichtung geschieht. Mit Beginn gilt für diese Uebungsart als Maß: die halbe Leibeslänge eines kleinen Schülers als Höhe, und seine ganze Länge als Weite. (7. Klasse Größe 1,50 m = 75 hoch und 1,50 weit = 1 P. und 1,20: 2,50 = 10 Punkte.)

Uebungen:

1. Mit Anlauf und Sprungbrett bis zu einer gewissen Vollendung.
2. Hochweitsprung über zwei in gleicher oder ungleicher Höhe liegende Schnüre, bei Benützung von 4 Sprunggestellen. Es werden sowohl die Schnüre höher gelegt, als auch die Entfernungen der beiden Sprungvorrichtungen vergrößert (Wallsprünge); dann Sprünge zwischen beide Gestelle hinein mit Abschnellen über die 2. Schnur. (Höhe beider Schnüre sowie Entfernung des Brettes von der 1. Schnur und Entfernung der Gestelle von einander je 60 cm.)
3. Hochweitsprung über das hochgestellte Sprungbrett oder das Pferd. (Nur für sichere und gewandte Turner, denn dazu gehört Mut.)

Weithochsprung.

Bei dieser Uebungsart bleibt die Schnurhöhe für alle Sprünge die gleiche. Nach jedem richtig ausgeführten Sprung wird das Brett um 10 cm abgerückt. Für Wettturner gilt als Regel:

Brettabstand	Schnurhöhe			
2,10 cm	1,05 m	mit Berühren der Schnur	=	$^1/_2$ Punkt
		ohne " " "	=	1 "
3 m	1,05 m	mit " " "	=	$9^1/_2$ "
		ohne " " "	=	10 "

Fenstersprünge.

Der Turner hat die Aufgabe zwischen zwei übereinander liegenden Schnüren, die je nach Leibeslänge und Sprungfertigkeit der Schüler eine verschiedene Anfangsentfernung zeigen, durchzuspringen. Nach und nach werden die Schnüre, wohl auch die Ständer einander näher gerückt.

Uebung:

Fenstersprünge zwischen zwei Ständerpaaren, auf welchen 4 Schnüre liegen.

Fortgesetzte Sprünge.

Auf dem Turnplatze soll den Schülern Gelegenheit gegeben werden, Uebungen im angewandten Springen zu pflegen. Beim militärischen Turnunterrichte werden dieselben, sehr bezeichnend, Uebungen im Sprunggarten oder in der Hindernisbahn genannt. Hierher gehören im Schulturnen alle jene Sprungübungen, bei welchen — meist in gerader Bahn — zwei oder mehrere Anlaufsprünge hinter einander auszuführen sind. Mit denselben werden Sprünge über feste Hindernisse verbunden. Anfangs sollen nur 2 oder 3 Sprungarten hinter einander verlangt werden; später sind je nach dem Vorhandensein von Gerätschaften noch weitere Sprünge einzuschalten.

Uebungen:

I. 1. Sprungart: Hochsprung,
2. „ Weitsprung,
3. „ Bockgrätschsprung.

II. 1. Sprungart: Hochweitsprung,
2. „ Hochsprung über das Sprungbrett,
3. „ Pferd: Flanke,
4. „ Wallsprung.

III. Sprünge in der Hindernisbahn, nachdem die Höhen und Weiten vergrößert oder die Abstände von einer Sprungart zur anderen verkleinert wurden.

Dreisprung.

Dieser eigenartige Sprung — der Dreisprung ist ein Weitsprung, der schon in der griechischen Gymnastik Pflege fand — verdient auch auf unseren Schulturnplätzen Beachtung und Uebung. Zur Erlernung des deutschen Dreisprunges, der im Gegensatze zu dem englischen aus 3 großen Sprungschritten und einem Schlußsprung besteht, kann man sich anfangs dreier hinter einander liegender Sprungbretter bedienen, welche nach und nach von der Schnur abgerückt werden. Einfacher und beliebter ist die Einübung des Dreisprunges mit nur einem Sprungbrett als erste Ab = Aufsprungstelle.

Der Sprung selbst besteht aus 3 Teilen: 1. dem kräftigen Sprungschritt (Lauffsprung) vom linken Bein auf das rechte — 2. vom rechten Bein auf das linke — 3. dem gewöhnlichen Weitsprung vom linken Bein auf beide Beine. Die durch einen flotten Anlauf gewonnene Flugkraft läßt den gewandten Turner sicher und ohne Fehltritt, über bedeutende Entfernungen springen. Gemessen wird der Sprung von der obersten Kante des ersten Sprungbrettes bis zum hintersten (tiefsten) Eindrucke des Fußes. Ein Sprung von 10 m Weite ist eine schöne Leistung im Schulturnen.

Stabspringen.

Da diese volkstümliche Sprungart, die sich nur für den freien Turnplatz eignet, im Schulturnen verhältnismäßig selten ausgibige Pflege finden kann, so soll hier auf dieselbe nur hingewiesen werden.

Bei genügender Zeit ist — vom Standpunkte der körperlichen Ausbildung — sowohl der Stabhoch- wie Stabweitsprung zu üben.

Beide erfordern einen großen Anlauf und festen Absprung und hängt das Gelingen des Sprunges insbesondere auch noch von dem griffrichtig gehaltenen und sicher eingesetzten Sprungstabe ab.

Die vorzunehmenden Bewegungen werden zuerst auf Befehl des Leiters ausgeführt, und die Sprünge selbst ohne Sprungschnur geübt; die Anfangsübungen beschränken sich auf die Beachtung richtiger turnerischer Haltung. Diese ist beim Stabhochsprung die Flanke (Wende), beim Stabweitsprung das weite Vorgreifen beider geschlossener Beine. Für beide Sprungarten ist häufige Selbstübung zu empfehlen.

Leistungstafel.

H = Hochsprung W = Weitsprung HW = Hochweitsprung	Durchschnitts-alter	Leibeslänge des Kleinsten	Leibeslänge des Größten	Leibeslänge des Durchschnittsgröße	Leistung des Schlechtesten	Leistung des Besten	Leistung des Durchschnittsleistung	Bemerkungen.
H aus dem Stand mit Brett	10½	1,25	1,56	1,37	0,55	0,85	0,70	Die Zahlen bedeuten: m
H mit beliebigem Anlauf und Brett					0,65*	0,95	0,75	* über Oberschenkelhöhe.
W ohne Brett (Spreizsprung)					0,90	1,70	1,40	
H mit beliebigem Anlauf und Brett	11½	1,27	1,59	1,40	0,70*	1,05	0,85	* ist der Kleinste.
W mit 3 Angehschritten und Brett					1,30	2,10	1,70	
H mit beliebigem Anlauf ohne Brett	12½	1,29	1,63	1,45	0,60	0,85	0,75	
W mit beliebigem Anlauf und Brett					1,60	2,60	2,10	
H aus dem Stand ohne Brett	13½	1,35	1,69	1,51	0,60	0,85	0,75	[24 übersprungen.
H aus dem Stand mit Brett					0,70	0.95*	0,85	* wurde noch von 6 unter
W aus dem Stand mit Brett					2,30 = 1⅓ d. K.L	3,30 = 2⅕ d. K.L	3 = 2 K.L	K.L = Körperlänge.
H mit beliebigem Anlauf mit Brett	14½	1,41	1,73	1,58	0,85	1,15*	1,00	* Schulterhöhe d. Kleinsten.
W { aus dem Stand mit Brett, in jeder Hand eine 1½ kg Hantel					0,23	0,80	0,45	über die eigene K.L.
HW mit beliebigem Anlauf u. Brett					80: 1,00*	1,25:190	1,00:1,40	* ist der Kleinste.
H mit 3 Anlaufschritten ohne Brett	15½	1,49	1,78	1,65	0,80	1,05	0,95	
HW mit beliebigem Anlauf u. Brett					90: 1,20	1,25:1,90*	1,05:1,50	* ist der Größte.
H mit beliebigem Anlauf ohne Brett	16½	1,53	1,81	1,68	0,80	1,10	1,00	
H aus dem Stand mit Brett					0,75	1,15*	0,95	* ist der Größte.
W mit Anlauf ohne Brett					2,70	3,50	3,10	[c) Brusth.
H mit beliebigem Anlauf und Brett	17½	1,58	1,82	1,70	1a)	1,45b)	1,20c)	a) fast Hüfth., b) fast Kinnh..
H mit beliebigem Anlauf und Brett	18½	1,60½	1,83	1,70½	1,05	1,40	1,20*	* wurde von 10 unter 18
W mit beliebigem Anlauf und Brett					2,90	4,20	3,60	[übersp.
HW mit beliebigem Anlauf u. Brett					95: 1,30	1,35:2,10*	1.10:1,60	* Hatte d. beste Leist. im H.

Sprunggeräte.

Als Sprunggeräte sind jetzt fast ausnahmslos die tragbaren Sprunggestelle im Gebrauch, wie dieselben — allen Anforderungen entsprechend — in den Turngeräte-Fabriken hergestellt werden. Ein Paar Sprungständer mit Holzfüßen, für den Schulturnbetrieb genügend, kosten 12—20 Mk.; Sprungständer von 3 m Höhe, auch den Anforderungen für Stabhochsprung entsprechend, mit runden, gußeisernen Füßen und Handgriffen zum Tragen, kosten 35—40 Mark. Um das Verstellen des Sprungbrettes beim Hochweitsprunge zu umgehen, wird an den Ständern eine einfache, praktische und leicht herzustellende Vorrichtung nach beistehender Zeichnung befestigt. Diese Vorrichtung ist im Schulturnen zwar leichter entbehrlich als im Vereinsturnen, weil die Minimalleistung für Wettturner schon eine Maximalleistung für Schüler ist.

1. Graphische Lösung.
(Fig. 52).

Derselben ist nichts beizufügen, weil sich die Konstruktion eines derartigen Dreiecks von 50 cm Höhe und 1 m Länge auf das genaueste aus der Zeichnung ergiebt.

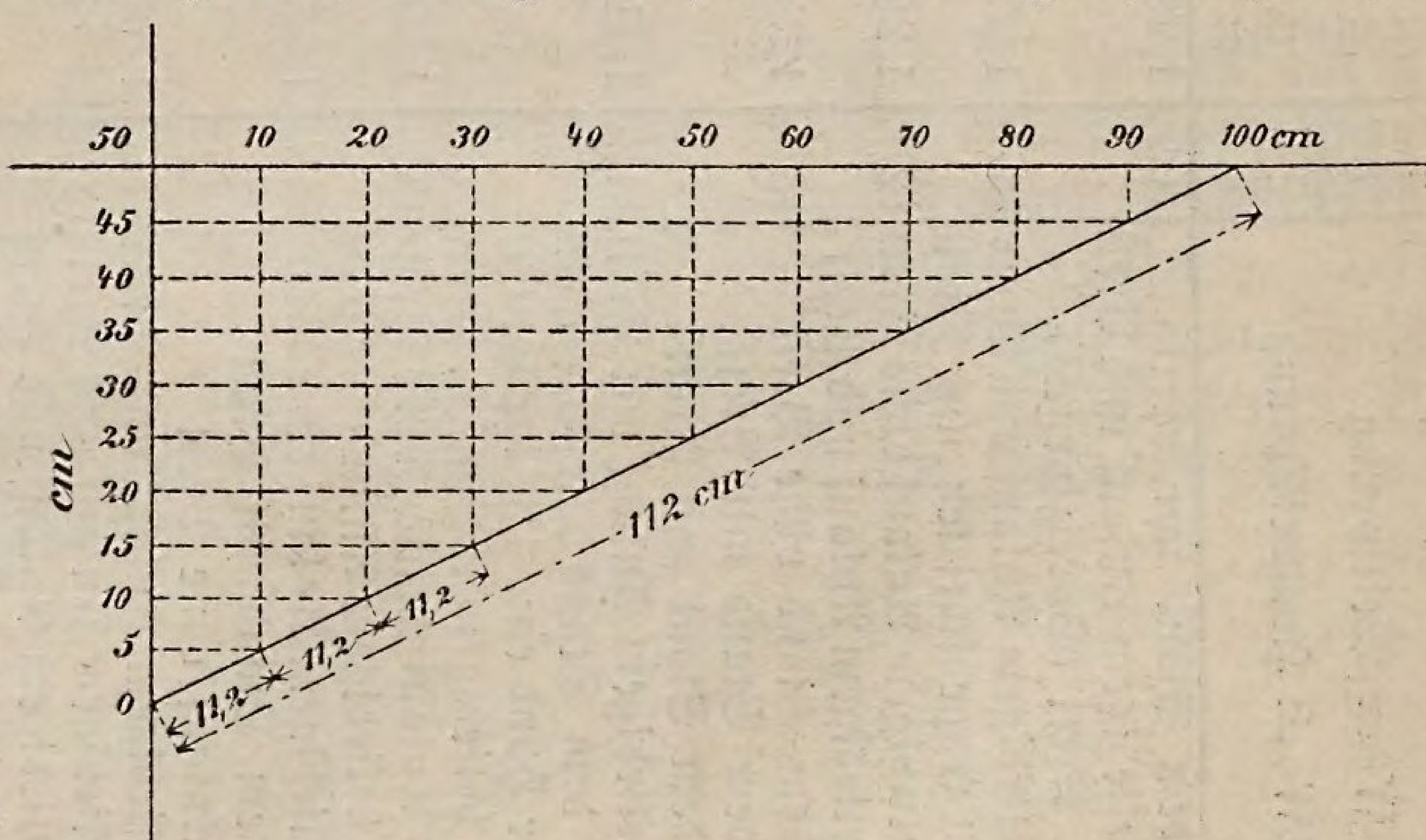


Fig. 52.

2. Praktische Lösung.

Diese genaue, einfache und gefällige Vorrichtung, welche aus 3 Holzleisten hergestellt wird (die Anfertigung aus Eisenblech ist zwar teurer, aber dafür um so dauerhafter), kann an jedem beliebigen Sprunggestelle — gleich in welcher Höhe — mittelst zweier Schrauben leicht und fest angebracht werden. An Gestellen, die keine Lochung haben, wird das Dreieck mittelst zweier Bohrer befestigt.

Die hier beigegebene Figur 53 (der Sprungständer ist mit einem eisernen Stoßwürfel belastet) zeigt 1 m als

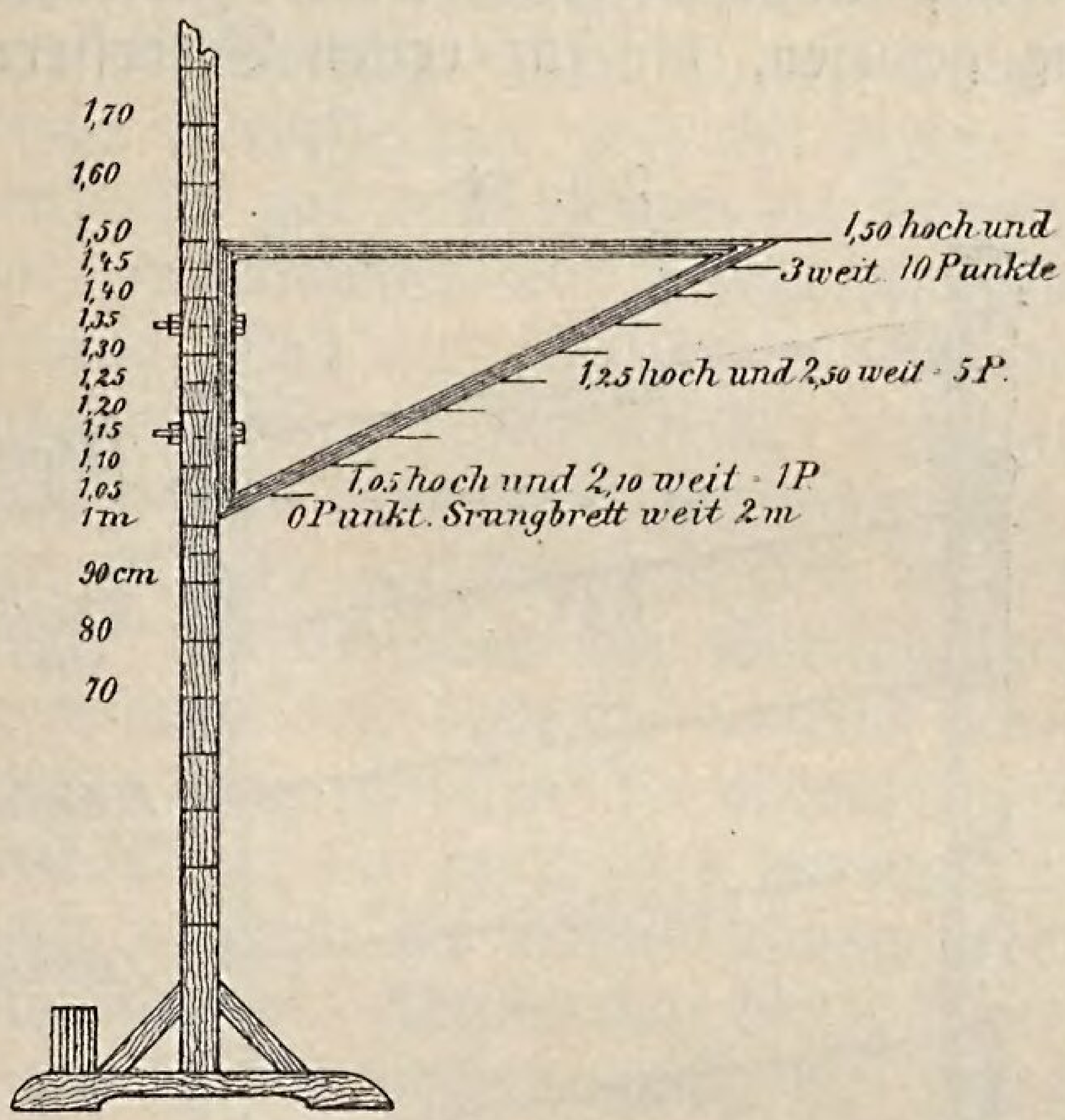


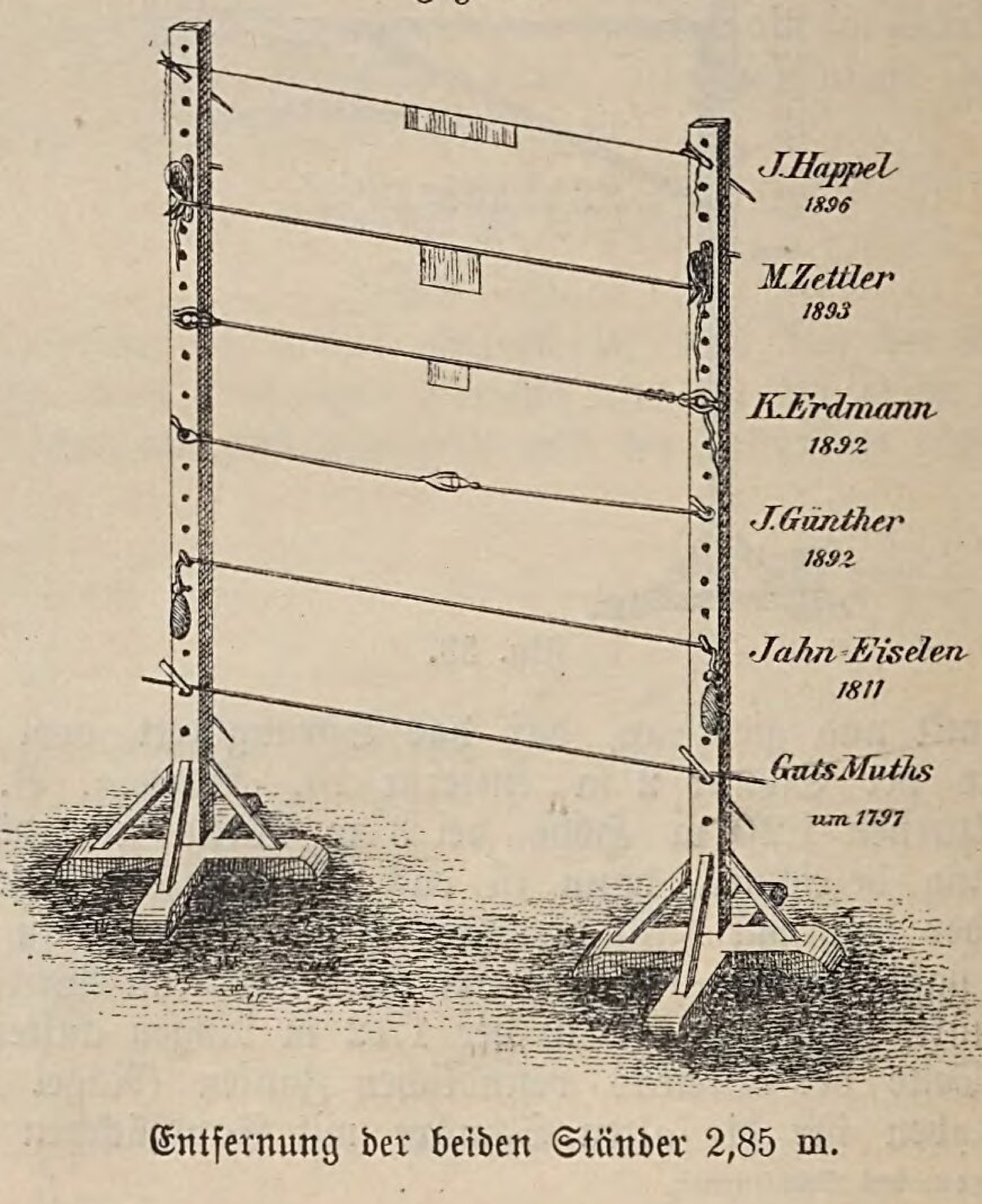
Fig. 53.

0 Punkt und giebt an, daß das Sprungbrett vom Lotpunkte der Schnur 2 m entfernt ist. Wird z. B. im Schulturnen 1,20 m Höhe bei 3 m Weite als höchste Leistung bezeichnet, dann ist das Dreieck so einzusetzen, daß der jetzt mit 1,50 m abschließende Arm genau auf 1,20 paßt; demnach ist 70 cm Höhe bei 1 m Weite = 0 Punkt. Von den 10 in der 1,12 m langen ansteigenden Seite des Dreiecks befindlichen Zapfen (Nägel oder Schrauben für die alten Schnüre mit Sandsäckchen und

die Günthersche Sicherheitssprungschnur) ist einer vom andern 11,2 cm (genau 11,18 cm) entfernt. Hat der schräg ansteigende Arm eine genügende Stärke, so können Löcher eingebohrt werden, und es genügt dann ein Zapfen.

Ueber ein Menschenalter war die von Jahn und Eiselen ersonnene Sprungschnur mit Sandsäckchen, welche gegen Guts Muths aufgelegten Stab wesentliche Vorzüge hatte, im Gebrauch. (Fig. 54.) Doch diese zeigte bei dem später notwendig gewordenen Hallenturnen so viele Nachteile, daß eine Verbesserung unausbleiblich war. Zunächst ist es die Staubbildung gewesen, die zur ersten Verbesserung führte:

Fig. 54.



Entfernung der beiden Ständer 2,85 m.

die Säckchen wurden mit Schroten gefüllt. Dadurch ist zugleich eine straffe Lage der Schnur erzielt worden, die bei der Sandfüllung nur zu häufig verloren ging. Auch mußte später, um die Schnur bei beleuchteten Hallen für Anlaufsprünge möglichst sichtbar zu machen, in der Mitte der Schnur ein sogen. Schauleder eingefügt werden. Schon nach diesen wenigen Verbesserungen zeigte die Schnur kleine Vorzüge, die noch viele Jahre über manchen Nachteil hinweghelfen mußten: Die Schnur war für jedes Gestell brauchbar — ob fest, ob tragbar; ob mit Holz- oder Schieberzapfen; ob mit kleinen oder großen Löchern — und das war ein Vorzug. Erst in den letzten Jahren ist eine wesentliche Verbesserung auch auf diesem Gebiete vor sich gegangen, und gar bald werden die Jahnschen Schnüre einer weitaus praktischeren und billigeren sinnreichen Erfindung weichen. Das sind die sogen. Sicherheitssprungschnüre, später noch Sprungschnurhalter und zuletzt Happels Bindfaden-Springel. Alle diese Verbesserungen sollen den Vorteil haben, daß ein Fall des Uebenden durch Umschlingen der Beine oder ein Umfallen der Sprungständer, die — wie im allgemeinen Teil bemerkt — stets belastet werden sollen, möglichst ausgeschlossen ist. Ebenso wird durch den Wegfall der Säckchen, die durch das häufige Herunterfallen leicht schadhaft wurden, die Staubbildung verhütet. Diese Vorzüge empfehlen die Einführung dieser Neuerungen auf allen Turnstätten auch noch deshalb, weil die Sicherheitssprungschnüre und Halter gegen die früher üblichen Schnüre mit Sandsäckchen billiger sind.

Zuerst — im Oktober 1892 — trat der städtische Turnlehrer J. Günther in Kassel mit einer Verbesserung hervor, welche wegen der großen Vorzüge die vollste Beachtung der Turnlehrer und Turnwarte verdient.

Die „Günthersche Sprungschnur“ besteht aus zwei Hälften. Die Schnur wird durch Einschieben einer Stahldrahtbirne in einen Ring von jedem Schüler rasch und bequem zusammengefügt. Mißlingt der Sprung, so fährt die Mechanik auseinander und schafft so für den

Springer eine vollständig freie Bahn. Gegen die Benützung derselben kann höchstens der Umstand sprechen, daß sich die Schnur in der Mitte senkt, weshalb die Höhe mit der Meßlatte festgestellt werden muß. Auch kann die Schnur nur für tragbare oder für solche feststehende Sprunggestelle verwendet werden, die genau 2,85 m auseinander stehen. Die Günthersche Sicherheitssprungschnur kostet 3,50 Mk.

Dieser wirklich praktischen nnd empfehlenswerten Erfindung folgte schon im Dezember desselben Jahres die Erdmannsche Sprungschnur. (R. Erdmann, Turnlehrer am Realgymnasium zu Kassel.) Erdmanns Schnur besteht aus einem Hanfseil, an dessen Enden je eine Feder, der Günther'schen gleich, befestigt ist. Beim Streifen löst sich die gleichmäßig gespannte Schnur nur an dem einen Ende los, weil das andere etwas stärker befestigt ist. Außerdem kann dieselbe durch Verstellösen verkürzt oder bis auf 3,70 m verlängert werden.

Die Erdmannsche Schnur hat ihre Probe auf Schul-, Vereins- und Militärturnplätzen gut bestanden; deshalb fand sie rasch die weiteste Verbreitung. Die Schnur ist praktisch, billig und schön und hat vor der ersten (Günther-schen) Erfindung das voraus, daß sie überall die gleiche Höhe zeigt und für alle Arten von Sprungständern paßt. Bei Bestellung in der Kasseler Turngerätefabrik muß jedoch angegeben werden, ob zu dieser Sprungschnur Bolzen oder Ständerringe geliefert werden sollen. Das Ganze kostet nur 2,50 Mk.

Diesen beiden ersten Erfindungen folgten als weitere Neuerung „die Sprungschnurhalter". Dieselben sind von M. Zettler in Chemnitz im Jahre 1893 als praktisch zur Verwendung empfohlen worden. In diese kann jede beliebig lange und dicke Schnur eingeschoben werden, welche auch — so lange die Federn kräftig genug sind — straff gespannt ist.

Diese Halter passen jedoch nicht für jedes Gestell. Sie verlangen Ständer mit entsprechend großer Lochung, wie sie Zettler selbst als nötig bezeichnet. Ist dies nicht

der Fall, so müssen entweder die Halter abgefeilt oder die Löcher vergrößert werden.

Zetters Sprungschnurhalter, welche bei Dietrich und Hannak in Chemnitz erhältlich sind, kosten mit einer etwas über 3 m langen Schnur mit Schauleder 3,50 Mk.

Im Sommer 1896 trat J. Happel mit einer neuen Erfindung — den Federbolzen und dem Bindfaden-Springel — hervor. Der Erfinder behauptet, daß sein Springel „alle Vorteile vereinigt und alle Nachteile beseitigt". Der Preis des Happelschen Springels beträgt 40 Mk.

Ein gutes Sprungbrett aus Fichtenholz von 70 cm Breite, 90 cm Länge und 10 cm Höhe, im Preise von ca. 5 Mk., sowie eine entsprechende Sprungmatte (Cocosmatten) von 15—40 Mk. liefert jede Turngerätefabrik.

Das Sprungbrett hat in den letzten Jahren eine Verbesserung erfahren, welche besonders für das Hallenturnen von Bedeutung ist: eine schräge Stellung des früher senkrecht zum Boden stehenden ca. 8 cm hohen Fußes. Um ein Ausgleiten vom Brette möglichst zu vermeiden kann dasselbe mit Kreide oder Magnesia bestrichen werden.

Wohl würden sich die Matrazen mit Roßhaarfüllung und Lederüberzug weit besser empfehlen, als alle anderen Arten von Sprungmatten, weil dieselben keinen Staub halten, allein der Preis von 100 Mk. wird einer allgemeinen Einführung noch lange hinderlich im Wege stehen.

Zu einer vollständigen Sprungvorrichtung gehört außerdem noch eine 4 m lange Meßlatte, welche für ca. 4 Mk. hergestellt wird.

15. Kapitel.

Heben und Stemmen der Kugelstäbe und Stemmgewichte.

Beide sind ausschließlich Kraftübungen, bei welchen sich viele Turner, mehr als bei jeder anderen volkstümlichen Uebung, in Folge Ueberschätzung ihrer Kräfte, nur

zu leicht überanstrengen. Das Heben und Stemmen muß vorsichtig und nur allmählich steigernd betrieben werden, wenn diese Uebungen von vorteilhafter Wirkung für den Körper sein sollen. Bei schulgerechtem Betriebe wird der Lehrer vor jedem Vorwurf gesichert sein; es gelte als Grundsatz, daß es für die Gesundheit eines im Wachstume begriffenen Knaben von vorteilhafterer Wirkung ist, ein leichtes Gewicht 10 mal zu stemmen, als ein zu schweres 5 mal. Besonders bei Vornahme von Wettstemmen sind die Schüler wiederholt darauf aufmerksam zu machen, daß es ein großer Fehler wäre, bis an die alleräußerste Grenze der Anstrengung zu gehen. Eine Fortsetzung der Uebung bis zur Ermüdung der Muskeln — bis zum Versagen der Kraft — könnte von den nachteiligsten Folgen begleitet sein.

Ein bestimmtes Maß für die Schwere der zu benützenden Gewichte (Steine, Hanteln, Stäbe) läßt sich kaum angeben. Dies richtet sich nach dem Alter bezw. der Kraft der Uebenden. Jedenfalls müssen den Anfängern nur leichtere Kugelstäbe gegeben werden. Bei Turnern unter 15 Jahren sollen dieselben aber ebensowenig in Verwendung kommen, wie Stemmgewichte.

Als vorbereitende Uebungen sind zu pflegen: Uebungen mit dem Eisenstab oder den Hanteln. Heben und Stoßen aus dem Abhang (quer vor dem Leib). 4 zeitig oder Stemmen (hoch) von der Schulter aus 2 zeitig von zwei oder mehr zusammengenommenen Stäben oder Hanteln.

Da es sich bei diesen Uebungen am augenscheinlichsten zeigt, wer schwach und wer kräftig ist, so ist dem Turner das Heben und Stemmen nur dann erlaubt, wenn er die Last ohne besondere Mühe vom Boden aufheben kann. Fängt der Uebende zu zittern an, oder muß er das Heben bezw. Stemmen durch Kniebeugen, Fußwippen oder gar durch starkes Rumpfneigen rückwärts unterstützen, so ist die Uebung sofort einzustellen.

Gewichtheben mit beiden Händen aus dem Abhang mit gestreckten Armen bis zur Hochhebhalte mit gestreckten

Armen, langsam 2 zeitig, ohne Pause vor der Brust, oder 4 zeitig. Beidarmig Hochstoßen (Hochdrücken) von der Brust aus 2 zeitig.

Gewichtheben mit einer Hand von der Schulterhöhe aus bis zur vollständigen Hochstreckhalte r. oder l.

Beim Heben und Stemmen steht der Uebende in Seitgrätschstellung. Es soll bei Anfängern die Vorsichtsmaßregel in Anwendung kommen, mit dem Rücken gegen die Wand zu heben oder zu stemmen.

16. Kapitel.

Stoßen.

Die hier in Betracht kommende Uebung ist das Steinstoßen. Dasselbe diente in früherer Zeit zur Wehrhaftmachung. Es wird dazu ein gewöhnlicher Stein, ein Granit in Form eines Würfels verwendet. Auch eiserne Stoßwürfel, wie dieselben in den Turngerätefabriken angefertigt werden, eignen sich zu dieser Art volkstümlicher Kraftübung.

Der Stein hat ein Gewicht von mindestens 5 kg. Derselbe wird in Schulterhöhe gehoben und auf die flache Hand, Finger rückwärts gelegt. Um eine bedeutende Wurfweite zu erzielen, ist die Stellung und die Art und Weise der Fassung des Steines von Belang.

Obwohl im Schulturnen das Augenmerk besonders auf die Schönheit der Darstellung zu richten ist, und deshalb auch zu schwere Steine nicht in Verwendung kommen, so ist doch auch darauf Bedacht zu nehmen, hohe Leistungen zu erzielen. Allerdings werden die starken Turner den schwächeren gegenüber Vorteile haben, jedoch wird auch hier durch fleißige Uebung jeder etwas Ordentliches leisten.

Der Uebende steht in weiter Auslagestellung r., den Stein in Schulterhöhe auf der r. Hand — r. Schulter zurückgezogen — l. Arm, Hand zur Faust geballt, leicht vorgehoben, Blick nach dem Ziele (weites Blickziel nehmen!)

an der Mallinie. Dem Wurfe geht ein mehrmaliges Rumpfwiegen (Verlegen der Körperlast von dem r. auf das l. Bein. Fußlüften ist gestattet), voraus — dann folgt der Weitwurf: die r. Hand geht nach und gibt dem Steine gleichsam noch einen Stoß — im Moment des freien Fluges — vorwärts.

Hat der Stein den ersten Eindruck (dieser wird gemessen) auf den Boden gemacht, dann darf der Werfer erst über die Mallinie treten. Geschieht dies vorher (reißt der Stein den Turner gleichsam mit) so ist der Wurf ungiltig.

Das Steinstoßen ist r. und l., in die Weite und Höhe (über die straff gespannte Schnur) zu üben. Um eine möglichst gleichmäßige Ausbildung zu erzielen, werde z. B. als Wettübung bestimmt: vom besten Wurf r. und l. wird das Mittel genommen; (jeder hat 2 Stöße, — gleich ob r. oder l. — von welchen der weiteste gilt). Kugelstoßen mit und ohne Anlauf, Gewicht der Kugel ca. 5 kg.

17. Kapitel.

Werfen.

Die hierher gehörigen Uebungen des Ger-, Diskus- und Ballwerfens erfordern in erster Linie einen großen freien Platz.

Das Gerwerfen ist eine ritterliche Uebung, welche im Mittelalter als Kriegs- und Jagdübung häufig gepflegt wurde. Diese Uebung — sei es Ziel- oder Bogenwurf — ist aus dem Stande auszuführen, denn gute Würfe mit Anlauf erfordern, neben starkem Arm und sicherem Auge, eine große Fertigkeit. Beim Wurfe nach dem Ziele muß der Ger, ohne sich zu überschlagen und ohne sich zu drehen, fast in gerader Bahn (in leichtem Bogen), stets aber mit seinem vorderen Ende, den Pfahlkopf erreichen. Beim Bogenwurf ist die Spitze schräg aufwärts gerichtet und muß der Ger seinem Ziele in hohem Bogen zufliegen.

Der an seinem vorderen und hinteren Ende beschlagene, 1,50 m lange Ger wird mit der r. Hand etwas hinter dem Schwerpunkt und in Augenhöhe wagrecht gehalten — Blick nach dem ca. 8 m entfernten Pfahlkopf gerichtet. Der Turner steht in Auslage r., den Oberkörper (r. Schulter) mit dem wurfrecht gestreckten, rückwärts gehaltenen r. Arm zurücknehmend; der Ger ist von der ganzen Hand umfaßt, l. Arm — Hand zur Faust geballt — schräg vorwärts gerichtet. Der kraftvolle Wurf erfolgt, indem der r. Arm bei gleichzeitigem Beugen des l. Beines zur Ausfallstellung l. vorwärts und Rückschwingen des l. Armes den Ger nach seinem Ziele wirft.

Der Diskuswurf bildete die vierte Uebung im Pentathlon, dem Fünfkampf der griechischen Gymnastik. Es war ein Weitwurf mit einer metallenen 2—4 kg schweren linsenförmigen Scheibe.

Der Diskus liegt an der inneren Handfläche auf den Mittelgliedern der vier Finger der r. Hand, r. Arm in Schulterhöhe rückwärts geschwungen, Oberkörper leicht vorgeneigt. Vor dem Wurfe in mäßig hohem Bogen wird die Scheibe mit gestrecktem r. Arm ein- oder mehrmals kräftig vor- und rückwärts geschwungen, bis der Diskus, aus der tiefsten Stellung sich um seine kurze Querachse drehend und mit der scharfen Kante die Luft durchschneidend, sein Ziel erreicht.

Bei dem Weit- auch Zielwurfe mit den Bällen kann bei genügendem Platze auch ein kleiner Anlauf genommen werden, was dem Wurfe mehr Kraft gibt, so daß sich eine größere Weite erzielen läßt. Insbesondere ist es der Weitwurf mit dem Schleuderball (1 bis 3 kg schwer), der sich auf vielen Turnplätzen rasch Eingang verschafft hat.

Wenn der Wurf nicht mit Anlauf erfolgt, so steht der Turner in leichter Vortrittstellung l. am Malstrich, den Griff des Schleuderballes mit der r. Hand gefaßt, r. Schulter rückwärts. Ausführung: der vollständig gestreckte r. Arm schwingt von unten nach vorn, oben und

rückwärts mehreremale kräftig, aber nicht zu rasch im Kreise, Mittelpunkt im Schultergelenk, unter wechselseitigem leichten Beugen des l. bezw. r. Beines. Beim Schwunge von unten nach oben (r. Arm vorhoch) gibt die r. Hand den Griff auf und der Ball fliegt bogenartig in der verlangten Richtung seinem Ziele zu. Wird der Ballweitwurf als Wettübung gepflegt, so ist das Ueberschreiten der Mallinie verboten; ebenso ist der Wurf ungiltig, wenn der Ball außerhalb der Seitengrenzen auffällt. Schleuderballweitwurf auf einer 8—10 m breiten Bahn mit einem 2 kg schweren Schleuderball. Gemessen wird die wirkliche Wurfweite von der Abwurflinie bis zur Niederfallstelle. Jeder Turner hat 2 Würfe; der beste gilt. Für 16jährige Schüler ist ein Wurf von 25 m sehr gut.

18. Kapitel.

Hangeln.

Zu den volkstümlichen Uebungen auf dem Schulturnplatze gehört ferner auch das Hangeln am Klettertau, an den senkrechten oder schrägen Stangen, sowie an der wagrechten Leiter. Erste Bedingung ist die ruhige Körperhaltung, Beine gestreckt und geschlossen (auch gegrätscht). Das Hangeln geschieht mit Uebergreifen; an der wagrechten Leiter mit Nachgreifen. Dauerhangeln, Schnellhangeln, Schnellklettern, Wanderklettern.

19. Kapitel.

Ringen.

Das Ringen war ein Hauptbestandteil der hellenischen Gymnastik. Dasselbe hat sich bis auf den heutigen Tag bei den Turn- und Aelplerfesten der Schweizer erhalten. Auch unsere Turner legen auf das Ringen jetzt mehr Wert, als früher. Die in diesem Ringkampfe vorkommenden verschiedenen Stellungen und Bewegungen folgerichtig ein-

zuüben, erfordert mehr Zeit, als dem Turnlehrer zur Verfügung steht. Deshalb wird diese Kampfart im Schulturnen wohl kaum geübt werden können.

Das Ringen geschieht auf weichem Rasen- oder Lohboden. Nach gegenseitigem Reichen der r. Hand — zum Zeichen des friedlichen Kampfes — erfassen sich die Ringer nur am Rumpfe, vom Nacken bis zu den Hüften (an den Schultern oder um den Rumpf). Der Kampf muß ehrlich, ohne Hinterlist zu Ende geführt werden. Deshalb ist das Stoßen, Beinstellen, Fassen der Kleider verboten. Auf den Ruf „Halt" ist der Kampf sofort einzustellen. Als besiegt ist derjenige zu betrachten, welcher zuerst mit beiden Schultern den Boden berührt.

Die für eine Klasse bestimmten Wettübungen sind genau und mehrmals vorzunehmen, bevor das eigentliche Wetturnen stattfindet. Turnerische Haltung ist bei allen Uebungen besonders zu beachten; auch eine ruhige, feste und sichere Stellung beim Stemmen und Stoßen sind Bedingung.

Leistungstafel.

Alter des Besten	Größe des Besten	Wettübung	Leistungen des Besten	Leistungen des Schlechtest.	Alter des Schlechtesten	Größe des Schlechtesten	Bemerkungen
Jahr, Mon.	m, cm				J., M.	m, cm	
13	1,60*	Hantelnhochstoßen aus der Rumpfbeuge vorw. in jeder Hand zwei 5pfündige Hanteln	45 mal	7 mal	11,2	1,36	* der Größte der Klasse.
14,2	1,51	Wie oben nur mit 6pfünd. Hanteln	60 "	9 "	13	1,41	
16,6*	1,66	Stemmen 12 Pf. einarmig, zweizeitig	42 "	14 "	14	1,52	* d. Aelteste u. Kräftigste.
16,8	1,74	Stemmen 26 Pf. beidarmig, vierzeitig	40 "	10 "	15,8	1,58	der Größte mißt 1,79 m, der Kleinste mißt 1,53 m.
17	1,72	" " " " "	50 " *	20 "	17	1,61	* wurde 5 mal gehoben.
18	1,67	" 34 Pf. einarmig, zweizeitig	30 " *	4 "	17,8	1,74	* leicht u. sicher gestemmt.
18,10	1,66	" 34 Pf. beidarmig, vierzeitig	40 "	12 "	18	1,79	
18,5	1,73	" 26 Pf. einarmig, zweizeitig	35 " *	7 "	18,7	1,82*	* sehr stark u. kräftig. * der Größte der Klasse.
15,4	1,77*	Steinstoßen, Quader von 10 Pf.	6 m 45 cm	3 m 5 cm	11,9	1,41*	* der Größte der Klasse. * der Kleinste d. Klasse.
15,5	1,71	" " " " "	6,60 m	4 m	14,5	1,48	
16	1,63	" " " 22 Pf.	5,20 m	2 m*	15,8	1,58	* sehr schwach.
16,8	1,83*	" eisernen Würfel 18 Pf.	6,10 m	2,15 m	15,8	1,43	* der Größte, stark und kräftig gebaut, zugleich der beste Hochspringer.

Alter des Besten	Größe des Besten	Wettübung.	Leistungen des Besten	Leistungen des Schlechtest.	Alter des Schlechtesten	Größe des Schlechtesten	Bemerkungen
Jahr, Mon.	m, cm				J., M.	m, cm	
17,2	1,80	Steinstoßen, Quader von 22 Pf.	4,90 m	3,20 m	17,4	1,75	Durchschnittsleist. 4,05 m.
20	1,76	„ eis. Würfel von 34 Pf.	4,50 m	2,50 m	18,3	1,67	
14	1,49	Schleuderballweitwurf	18,80 m	10 m	11	1,47	Der Ball wiegt 1 kg.
15	1,72	Diskusweitwurf	16 m	5 m	14,4	1,41	Der Diskus wiegt 2 kg.
13,2	1,38	Hangeln a. d. wagr. Leiter seitw. mit Griff an einem Holm	160 Sek.	35 Sek.	12	1,42	
15,5	1,55	Dasselbe aber vor- und rückwärts mit Außengriff an den Holmen	31 m	15 m	13	1,48	
16*	1,65	Dasselbe	40 m	20 m	16	1,69	* Fleißig, geschickt, kräftig.
13,2*	1,43	Wanderklettern	36 Stang	12 Stang.	12,2	1,50	* eifriger Turner.
17	1,62	„	50 Stang.	16 Stang.	13,7	1,52	
14,1	1,54	Klimmziehen am Reck mit belieb. Griff	10 mal	$^1/_2$ mal	13,5*	1,55	* schwacher u. ängstlicher Turner.
12,7*	1,37	„ „ „ „ Obergriff	10 mal *	0 mal *	12,5	1,48	* in allen Fächern der beste Schüler.
18,10	1,63	„ „ „ „ belieb. Griff	10 mal *	5 mal *	17,4	1,79	* wiederholte sich 4 mal. * „ „ 5 „

IV. Abschnitt.

Spiele.

20. Kapitel.

Winke für den Spielleiter.

Die Jugendspiele in freier Luft, welche nicht allein zur Kräftigung und Ausbildung des Körpers, sondern auch zur Erfrischung und Erholung des Geistes, sowie zu Freude, Lust und Heiterkeit beitragen, verlangen in erster Linie einen verständigen und frischen Leiter. Nur dieser ist im stande, die Jugend für die Spiele zu gewinnen und zu begeistern und die Schulspiele zu einer bleibenden Einrichtung zu gestalten.

Die Bewegungsspiele sollten ausschließlich im Freien vorgenommen und fleißig geübt werden. Ein frei gelegener Platz außerhalb von Stadt und Markt, der Rasenboden hat und teilweise mit Bäumen bewachsen ist, eignet sich am besten zur Vornahme aller Spiele. Der Schulhof oder ein Turnraum kann hierzu nur in beschränkter Weise dienen. Von der Größe und Beschaffenheit des Spielplatzes hängt die Wahl der Spiele ab.

Bei der großen Auswahl von Spielen für die ersten Jugendalter sind besonders jene zu berücksichtigen, die leicht faßlich sind und überall veranstaltet werden können, ferner jene Spiele, die sich auf den meisten Spielplätzen eine Heimstätte gegründet haben, und sich großer Beliebtheit erfreuen, die alle Schüler möglichst gleichmäßig beschäftigen und für alle, auch für die schwächeren, wetteifernde Bewegung bringen.

Wie bei einem geregelten Turnunterrichte nicht das Vielerlei, sondern das Vielüben eine Grundregel ist, so

kommt es auch beim Spielbetrieb nicht auf eine große Zahl von Spielen an, die eine Abteilung erlernt, sondern das Augenmerk ist vielmehr darauf zu richten, daß die wenigen Spiele einer Gruppe richtig verstanden, sowie gut und freudig gespielt werden. Am geeignetsten sind deshalb für die ersten Jahre jene einfachen Spiele, zu deren Ausführung weder kostspielige Gerätschaften noch umständliche Vorbereitungen nötig sind.

Die Seele des Spieles ist der Spielleiter, der selbst spielen kann und mit dem Gang der Spiele wohl vertraut sein muß. Zuerst benennt derselbe das zu übende Spiel, z. B. „Dreischlag". Nun folgt in anschaulicher und kurzer Weise die Erklärung des Spieles: der Grundgedanke, die Spielregeln, die Grenzen des Spielraumes. Nach dieser kurzen Erklärung wird die Einteilung und Aufstellung der Spieler geregelt und das Spiel beginnt. Ermunterndes Zurufen von Seite des Leiters bringt frisches Leben in das Spiel, und nach kurzer Zeit werden die Schüler selbständig spielen. Die Hauptaufgabe des Leiters besteht darin, daß er die Freude am Spiele und die Liebe zu demselben wecke, daß er dasselbe fördere, anordne, beaufsichtige, leite und darauf sehe, daß die Spielregeln genau eingehalten werden. Auch ist er Schiedsrichter oder Unparteiischer, der über alle Meinungsverschiedenheiten entscheidet. Deshalb genießt die Jugend beim Spielen — besonders auf freiem Plane — doch eine gewisse Freiheit, die ihr in der Schule oder beim obligaten Turnunterrichte nicht gewährt werden kann. Freudiges Zurufen, Händeklatschen, lautes, fröhliches Lachen, sowie ein unschuldiger Kinderwitz sind, soweit die Grenzen des Anstandes und der guten Sitte nicht überschritten werden, ebenso zu gestatten, wie besondere Aeußerung von Kraft, Ausdauer oder Geschicklichkeit.

Sollte durch Mutwillen oder unpassendes Geschrei Tadel notwendig sein, so ist es der Spielleiter, der selbst unter Androhung des Ausschlusses vom Spiele die Ungezogenen in gebührender Strenge zu Anstand und Gehorsam ermahnt. Die zweite, selbstverständliche Aufgabe ist die,

öfters, besonders bei den großen Ballspielen, selbst mitzuspielen. Das kommt dem Leiter besser zu statten, als das beste Spielbuch, das ihm in Bezug auf Auswahl und Ausführung des Spieles nur Winke geben kann. Durch das Mitspielen gewinnt er nicht allein das Vertrauen und die Liebe der Jugend, sondern es ist auch eine große Freude für sie, zu sehen, daß ihr Leiter selbst Meister im Spiele ist.

Jene Spiele — besonders die großen Wettlauf- und Ballspiele — bei welchen 2 Parteien (gleich große Abteilungen) gebildet werden, sind von ganz besonderem Interesse für die Jugend. Die Führer derselben sind zugleich Aufseher und Leiter. Das Bilden der Parteien geschieht entweder durch Abzählen (I die eine, II die andere Partei), durch das Los, oder auf beste Weise so, daß der Leiter zunächst zwei der wackersten und zuverlässigsten Schüler als Führer bestimmt — wenn er nicht selbst einmal eine Partei übernehmen will. — Diese wählen sodann ihre Partei je nach dem Spiele, aus den Stärksten (Ziehkampf), den Gewandtesten (Hinkkampf), den besten Läufern (Diebschlagen), den sichersten Schlägern (Deutsch-Ball). Sodann wird durch das Los bestimmt, welche Partei das Spiel zu beginnen hat. Ein Wettspiel, z. B. Ziehkampf, ist erst beendet, wenn jeder einmal auf dem Spielfelde war, bevor ein anderer das zweite Mal vortritt.

Nach beendetem Spiele wird jene Partei laut verkündet, die den Sieg davongetragen hat. Wird auf eine bestimmte Anzahl von Punkten gespielt (Schwebekampf), so sind diese laut mitzuzählen, eventuell aufzuschreiben. Müssen Male d. h. Freistätten bezeichnet werden, so sollen diese nicht zu klein sein und so gewählt werden, daß sie von allen Mitspielenden ohne ein Hindernis erreicht werden können: unter einem Baum (Fuchs aus dem Loch), in einer Ecke (Bärenschlag), einander gegenüber (schwarzer Mann). Ebenso ist es notwendig, die Grenzen des Spielfeldes zu kennzeichnen.

Sind die Schüler mit „Plumpsäcken“ (Knüttel) bewaffnet, so darf hierzu nur das Taschentuch verwendet

werden. Es ist bei Ausschluß vom Spiele verboten, in den Knüttel einen Stein oder sonst einen harten Gegenstand zu wickeln.

Bei einigen Spielen ist es notwendig, die eine Partei von der anderen unterscheiden zu können. Hier bildet das Umbinden des Taschentuches um den Oberarm das Unterscheidungszeichen.

Spielen große Abteilungen, so ist es vorteilhaft, die Spieler bei Vornahme ein und desselben Spieles in 2 Gruppen zu teilen, welche dann in 2 Kreisen, z. B. „Komm' mit!", „Katze und Maus" u. a. üben.

21. Kapitel.

Spiele für Knaben im Alter bis zu 13 Jahren.

Diese üben die zu allen Zeiten beliebten Ballspiele, denn sie bieten viel Abwechselung und Freude und erfordern Gewandtheit und Geschicklichkeit, so unscheinbar und einfach dieses Lieblingsspielzeug unserer Jugend auch ist: Fangball — Rufball — Stehball. (Königsball, Kappenball.) Dann folgen die Ring- und Haschespiele, bei welchen der Körper die mannigfachsten Bewegungen zu machen hat und bei welchen jeder in steter Aufmerksamkeit und Beobachtung der Spielgenossen ist: Komm' mit! — Guten Morgen Herr Fischer — Der Dumme — Schau nicht um der Fuchs geht um — Katze und Maus — Der Hase im Nest. (Was machst Du in meinem Garten? Der hüpfende Kreis.) — Der Rabe im Nest. Ferner die vorzüglichen Laufspiele auf dem Turnplatz, die sich bei der Jugend ganz besonderer Gunst erfreuen: Vogelverkaufen — schwarzer Mann — Fuchs aus dem Loch. (Geier und Henne, Holland — Seeland, Jagd.) Ferner die Kampfspiele ohne Geräte; dann die heiteren Blindlingsspiele: Jakob wo bist du? — der blinde Wegweiser. (Blindekuh.) Ebenso die alten Volksspiele: Topfschlagen (Reiftreiben und Reifwerfen, Stelzengehen, Drachensteigen.)

22. Kapitel.

Spiele für Knaben im Alter über 13 Jahre.

Schon früher erlernte passende Spiele finden auch ferner ihre Pflege. Von Ballspielen sind neu: Reiterball (Schlagball) — Prellball — Foppball — Fußball in Kreisaufstellung — Turmball — Vexierball — Jagdball. (Grenzball — Faustball.) Von den Ring- und Laufspielen sind neu: Dreischlag — Bärenschlag, Diebschlag. Barlauf. Ferner Kampfspiele mit Geräten, besonders Massenziehkampf.

Zu den Spielen der untersten Stufe eignet sich der mit Kuhhaaren gefüllte Lederball von 6—8 cm Durchmesser am besten (Preis ca. 70 Pf.). Zum Fopp-, Fuß- und Vexierball werden Vollbälle von 15—20 cm Durchmesser verwendet (Preis ca. 8—15 Mk.), während für Prellball — in Ermangelung eines großen Gummiballes — schon ein solcher von 6 cm Durchmesser verwendet werden kann. (Preis 50 Pf.) Ein großer Prellball von 15 cm Durchmesser kostet 3—4 Mk. Ein Faustball — Gummiblase mit Lederhülse von 20 cm Durchmesser — kostet 12—13 Mk.

23. Kapitel.

I. Ballspiele.

Sollen der Jugend die Ballspiele volle Freude gewähren, so ist ein gutes Ballwerfen, -fangen, -stoßen oder -schlagen unerläßlich. Dasselbe ist vor der Einübung eines Ballspieles wohl zu pflegen.

Fangball.

Werfen des kleinen Voll- oder Gummiballes mit der r. (l.) Hand in die Höhe und fangen mit beiden

Händen, dann r. und l. (Nicht zu hoch greifen oder gar in den Zehenstand gehen.) Nach und nach höher werfen und während des Fluges ein= oder mehrmals Händeklappen, Unterarmkreisen, Niederknien und rasch wieder aufstehen. Ballen unter dem r. (l.) Oberschenkel hoch= oder einander zu. Ballen an die Wand. Fangball von zweien, die sich ca. 4—8 Schritte gegenüber stehen, und zwar einer ballt — der andere fängt; beide ballen. Spiele mit 2 Bällen zugleich. Fangball in Dreiecksaufstellung mit 3 Bällen von gleicher oder verschiedener Größe und Schwere. Weit= und Zielwurf auch als Wettübung.

Rufball.

Es stehen 2 gleich starke Parteien ca. 4—8 Schritte von einander entfernt. Ein Knabe der einen Partei ruft einen der Gegenpartei mit vollem Namen und wirft ihm den Ball zu. Wer einen Namen zu rufen vergißt, wer schlecht wirft oder wer einen gut geworfenen Ball berührt und ihn doch fallen läßt, hat auszutreten. Jene Partei, bei welcher zuerst 6 austreten mußten, hat verloren.

Stehball.

Ein Knabe steht in der Mitte eines Kreises, der z. B. von den Mützen der Spielenden gebildet wird, und ballt hoch. In demselben Augenblick eilen die im Kreise stehenden auseinander. Hat aber der Werfende den Ball wieder in Händen, so ruft er laut: „steht alle!“ Sofort halten alle mit dem Rücken gegen den Werfenden. Dieser zielt nun nach dem nächsten Spielgenossen, der sich weder durch Vorbeugen noch durch Seitspringen vor dem Wurfe schützen darf. Wird er getroffen, so erfaßt er so rasch als möglich den Ball und ruft den nun wieder auseinander eilenden zu — ohne vorher hochzuballen — „steht alle!“ Auch er wirft nach dem nächststehenden Kameraden, welcher ebenso verfährt bis einer nicht trifft; dann eilen alle rasch an den Kreis, und

nun wird jenem, der den Fehlwurf machte, zur Strafe vom Lehrer ein Steinchen in die Mütze gelegt. Nach jenem, welcher 3 Steinchen hat, dürfen die 10 r. oder l. Stehenden oder andere vom Lehrer bestimmte Schüler je einen Wurf nach dessen Rücken machen.

Reiterball.

Bildung eines — auf 3—4 Schritte geöffneten — Stirnringes (Gesicht nach der Kreismitte) hinter einander stehender Paare, die Knaben nach Größe und Kraft zusammengestellt, die vornstehenden als „Pferde", die rückwärtsstehenden als „Reiter" bezeichnet.

Auf Zuruf des Leiters bilden die Pferde durch Vortritt und Stützen der Arme auf die Kniee einen Bock. (Kopf einziehen!) Auf das folgende Zeichen — Händeklappen — sitzen die Reiter auf. Der Lehrer wirft nun einem derselben den kleinen Handball zu. Dieser „ballt" ihn dem Nachbar r. oder l., oder dem übernächsten, oder gar in hohem Bogen über den Kreis seinem Gegenüber zu. Das währt so lange, bis der Ball zu Boden fällt. — Dann springen die Reiter rasch ab und fliehen nach allen Seiten auseinander.

Das zunächst stehende Pferd sucht den Ball schnell zu erhaschen und ruft, doch erst wenn der Ball in seinen Händen ist: „Halt, Halt!", auf welchen Ruf die Reiter sofort stehen bleiben müssen. Glaubt der Werfer wegen zu weiter Entfernung einen Reiter nicht zu treffen, so darf er den Ball einem günstiger stehenden Pferde zuwerfen. Diese aber müssen im Kreise stehen bleiben und dürfen ihren Platz nicht verlassen. Trifft ein Pferd einen beliebigen Reiter, so wird gewechselt, d. h. die Pferde werden Reiter und umgekehrt; trifft es aber nicht, so wird das Spiel ohne zu wechseln fortgesetzt. Bei guten Ballspielern kann auch erlaubt werden, daß die Pferde unruhig sein dürfen, was das Werfen und Fangen des Balles sehr erschwert.

Prellball.

Kein Ballspiel eignet sich für den geschlossenen Raum (Turnhalle) so gut wie dieses. Es stehen zwei kleine aber gleich starke Abteilungen, durch einen Kreidestrich getrennt, ca. 8 Schritte von einander entfernt. Ein gut springender Gummiball wird durch einen kräftigen Schlag mit der Handfläche geprellt. (Prellen = mit der Handfläche gegen den Boden auf einen hüpfenden Ball schlagen.) Nach ein- oder mehrmaligem Aufspringen im eigenen Felde wird der Ball von der einen Partei über die Grenzlinie (Kreidestrich) zur anderen Partei geprellt. Diese lassen ihn einmal aufspringen und geben ihn dann mit kräftigen Schlag gegen den Boden wieder zurück u. s. f.

Springt der Ball zweimal hinter einander auf, ohne daß er mit der flachen Hand berührt wurde, oder rollt er am Boden hin, so ist er „tot“ und für jene Partei, welcher dies passierte, ein Punkt verloren. Ferner gilt als Fehler, wenn der Ball in das gegnerische Feld fliegt, ohne vorher im eigenen aufgesprungen zu sein, oder wenn derselbe über die genau bezeichneten Spielgrenzen geht.

Jene Partei, welche zuerst 3 Punkte verloren hat, ist besiegt.

Spiele mit dem großen Vollball.

Foppball.

Zu diesem heiteren Ballspiele, bei dem es — wenn ein guter „Fopper“ in der Mitte — viel zu lachen gibt, bilden die Turner einen geöffneten Stirnkreis, Arme vor der Brust gekreuzt. Ein Knabe — und dazu wird vom Lehrer zuerst ein lebhafter Spieler gewählt — tritt mit dem großen Ball in die Mitte des Kreises. Seine Aufgabe besteht darin, durch verschiedene rasche Bewegungen, Sprünge, Drehungen, alle möglichen Neckereien, sowie durch lautes Rufen, die im Kreise Stehenden irre zu führen,

indem er z. B. durch großen Ausfall gegen einen Kameraden oder durch Rufen der ersten beiden Buchstaben seines Namens diesem scheinbar den Ball zuwirft. Ruft aber der Foppende seinen ganzen Namen, so muß der Angerufene ein oder mehreremale in die Hände klappen und den Ball fangen. Gelingt ihm das, so springt er rasch in den Kreis und setzt das Spiel fort. Vergißt er aber das Händeklappen, oder klappt er, ohne daß er angerufen ist, nur weil er irre geführt wurde, so muß er auf einen vorher bestimmten Platz austreten, oder mit gekreuzten Füßen (türkisch) auf der Kreislinie zu Boden sitzen. Wenn alle, mit Ausnahme eines einzigen (der letzten 3) aus dem Kreise gefoppt sind, so ist das Spiel beendet.

Fußball.

Zum „deutschen Fußballspiele" bilden die Turner mit gefaßten Händen einen geöffneten Stirnkreis, den sie während des Spieles möglichst genau einhalten müssen. In dem Kreis steht der Balltreiber, der vor sich den großen Vollball liegen hat. Seine Aufgabe besteht darin, den Ball mit der inneren Kante des r. (l.) Fußes aus dem Kreise zu treiben, was ihm seine Mitspieler dadurch erschweren, daß sie den Ball wieder nach der Kreismitte zurückstoßen. Gelingt es dem Treiber, den Ball zwischen zwei Spielkameraden rollend durchzubringen, so tritt derjenige als Treiber ein, an dessen rechter Seite der Ball durchlief. Dieser hätte, den Ball mit dem r. Fuße zurückstoßend, das verhüten sollen, da von Anfang an bestimmt wird, daß nur mit dem r. Fuße gestoßen werden darf. Er holt den Ball und beginnt das Spiel von neuem. Wird der l. Fuß zum Stoße bestimmt, so haben die Mitspieler den von ihnen links liegenden Platz zu bewachen. Bei großen Klassen können auch zwei Balltreiber bestimmt werden. Stöße mit der Fußspitze sind verboten, weil der Ball durch solche den Kreis leicht überspringt, wodurch er ungültig wird. Auch das Fangen oder Zurück-

stoßen mit den Händen ist zu vermeiden; das ist nur erlaubt, um sich vor einem anfliegenden Ball zu schützen.

Turmball.

Dieses lebhafte Ballspiel hat sich auch unter dem Namen Pyramid- oder Burgball auf den Jugendspielplätzen Eingang verschafft. Es gleicht dem „deutschen Fußball" und unterscheidet sich von jenem nur dadurch, daß in der Mitte des Stirnkreises ein aus drei Holzstäben zusammengebundener Turm (eine Pyramide, eine Burg) steht, welche von einem Wächter vor dem Falle zu schützen ist.

Die im Kreise Stehenden bemühen sich nach Kräften durch Stoßen des Vollballes den Turm in einem unbewachten Momente zu Falle zu bringen, was der Wächter durch Zurückstoßen zu verhindern sucht.

Wem es gelingt, den Ball rollend so gegen den Turm zu bringen, daß dieser fällt (wanken gilt nicht), der löst den Wächter ab, wenn das nicht schon vorher vom Spielleiter bestimmt wurde. Dasselbe hat zu geschehen, wenn der Wächter aus Ungeschicklichkeit den Turm selbst umwirft.

Vexierball.

Eine beliebige Zahl von Spielern steht in weitem Stirnkreis, einer von dem andern ca. 3—4 Schritte entfernt (wenn mehr als 28, werden 2 Kreise gebildet). Ein großer Vollball, der gut fangbar geworfen werden muß, wandert möglichst rasch von einem zum andern — gleich ob rechts oder links. Ist das Spiel in lebhaftem Gange, so sind alle Würfe, auch jene über den Kopf rückwärts, oder unter den Füßen durch, kurz jede Art des Foppens, erlaubt. Nur das Ueberwerfen eines Nebners, sowie das Weitergeben des Balles (statt zu werfen) ist verboten.

Ein vor Beginn des Spieles bestimmter Knabe hat die Aufgabe, den wandernden Ball im Laufschritt um den Kreis zu verfolgen und ihn zu schlagen, sobald ihm

das möglich ist. Das Laufen durch den Kreis jedoch ist zunächst verboten.

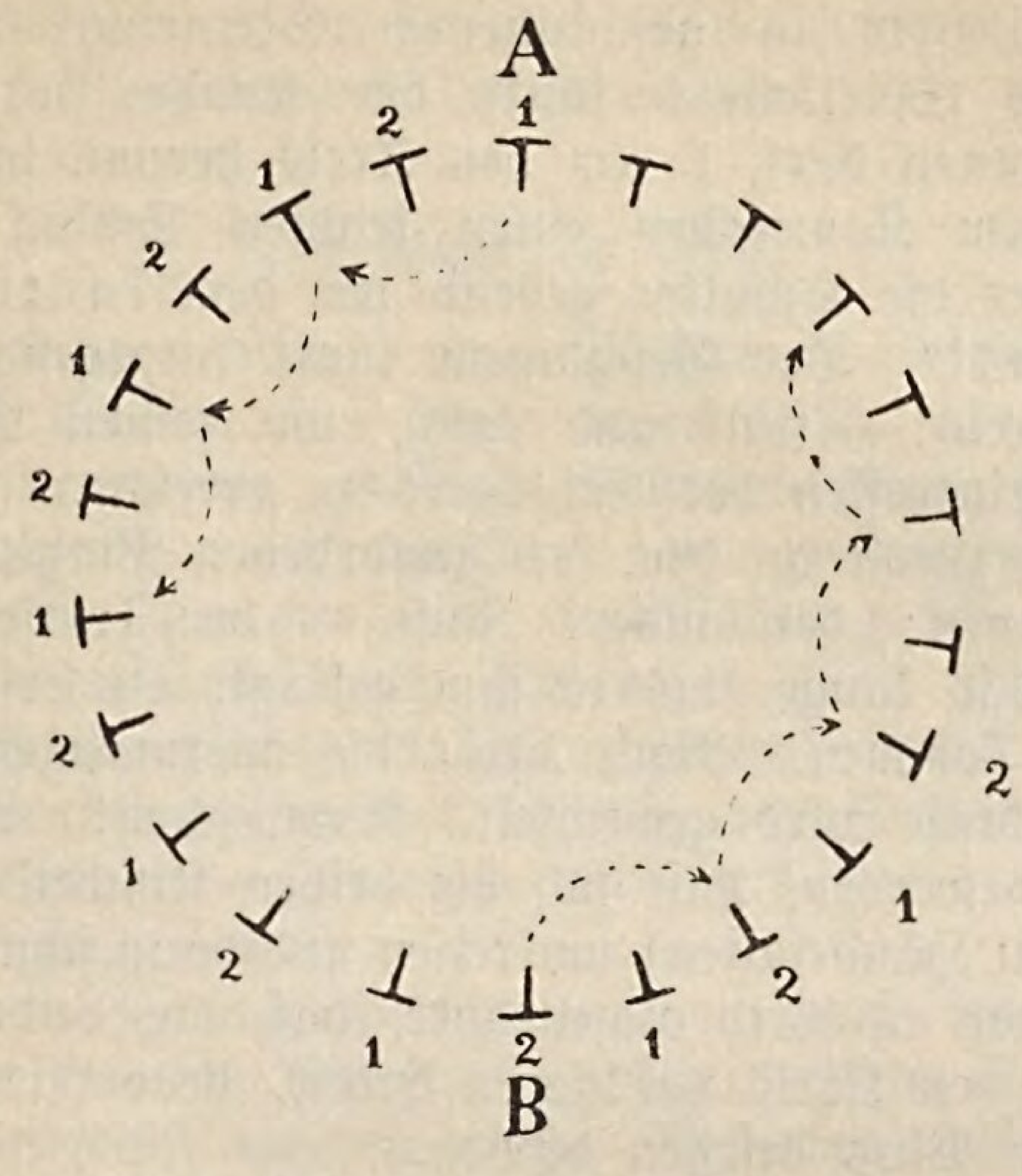
Die Ballwerfer machen ihm das Schlagen möglichst schwer, indem sie den Ball, wenn ihm der Schläger zu nahe kommt, durch rascheste Wendung im Kreise weiter, oder in entgegengesetzter Richtung wieder zurückwerfen, denn es ist jede Finte erlaubt, den Haschenden zu täuschen. Durch flinke Drehung beginnt dann die Verfolgung aufs neue und je rascher und lebhafter der Schläger spielt, desto anregender und heiterer verläuft das Ganze.

Wer trotz eines guten Wurfes den Ball absichtlich nicht mehr fängt, weil der Schläger schon zu nahe gekommen ist, wer seinen Nebner überwirft, oder in wessen Hand der Ball geschlagen wurde, hat den Ballverfolger abzulösen.

Da der Schläger die Seele des lebhaften Spieles ist, und da durch die vielen Drehungen und Sprünge bald Ermüdung eintritt, so kann ihm erlaubt werden, auch in den Kreis und durch denselben zu laufen, wodurch das Spiel meist schnell beendet wird. Gelingt es aber dem Schläger auch auf diese Weise nicht, den Ball zu berühren, so bestimmt der Spielleiter eine „frische Kraft" als Ablöser. (Zum Schläger.)

Jagdball.

Es spielen 2 gleichstarke Parteien — die Einer gegen die Zweier — in weitem Stirnkreise stehend, einer vom andern ca. 2 Schritte Abstand, mit 2 großen Vollbällen, die womöglich in der Farbe von einander verschieden sind. Gutes und sicheres Werfen des Balles im Bogen, sowie rasche Bewegung und flinke Drehung ist notwendig, um das Ganze, das auf 3 Punkte gespielt wird, zu gewinnen. Von den im Kreise einander gegenüberstehenden Führern A und B der folgenden Figur hat jeder einen Ball, welchen er in gleicher Richtung wie der Gegenführer z. B. r. herum seinem nächsten Parteimann d. h. seinem übernächsten Nachbar zuwirft. Dieses gleichzeitige Anwerfen der Bälle geschieht auf Zuruf des Lehrers mit



Ueberwerfen des der Gegenpartei angehörenden Nebners. Jene Partei, deren Ball den gegnerischen zuerst überholte, hat den ersten Punkt gewonnen.

Als Spielregeln sind genau zu beachten: das Weitergeben der Bälle, sowie das Ueberwerfen eines Parteigenossen ist verboten. Fällt ein Ball zu Boden, so darf er nur von jenem aufgehoben und weitergeworfen werden, der ihn fallen ließ, nie vom nächstfolgenden. Das Weiterstoßen mit dem Fuße ist unstatthaft.

Nur bei genauester Einhaltung der Spielregeln ist dieses lebhafte Ballspiel ein spannender Wettkampf.

24. Kapitel.

II. Ring- und Haschespiele.

Komm' mit!

Aus der Zahl der Spieler wird einer als Läufer bestimmt. Alle übrigen nehmen sodann rasch Aufstellung

um den Lehrer in geschlossenem Stirnring. Auf den Zuruf des Spielleiters läuft der Knabe, welcher das Spiel beginnen darf, l. um den Kreis herum, im Vorbeilaufen einem Kameraden einen leichten Schlag auf den Rücken oder die Schulter gebend mit dem lauten Rufe: „Komm' mit!" Der Geschlagene läuft entgegengesetzt (r.) um den Kreis — flink und rasch, um seinen Platz noch vor dem Eintreffen des Schlägers zu erreichen. Wer von den beiden zuerst an dem frei gewordenen Platze ankommt, hat gewonnen; der andere läuft — bei Fortsetzung des Spieles — so lange, bis es ihm gelingt, als erster in die Lücke zu kommen. Nach drei- bis viermaligem vergeblichem Umlaufe wird gewechselt. Ausweichen! Auch kann angeordnet werden, daß sich die beiden Knaben beim Begegnen (mit Händefassen) umkreisen und dann schnell weiterlaufen; oder es wird angeordnet, daß die beiden 2 oder 3 mal um den Kreis zu laufen haben, bevor sie den freigewordenen Platz besetzen dürfen.

Dieses einfache, heitere Wettlaufspiel ist dann für die Knabenschar von noch größerem Interesse, wenn mit demselben ein Pfänderspiel verbunden wird. Derjenige, welcher zuletzt an den freien Platz kommt, hat in die Mitte des Kreises ein kleines Pfand zu legen, das am Schlusse ausgelöst werden muß. Die zu lösenden Aufgaben müssen dem jugendlichen Geist und Witz angepaßt werden und hauptsächlich körperliche Uebungen sein; z. B. ein-, zwei- oder mehrmals um den Kreis hüpfen; einen Bock machen, über den mehrere springen dürfen; wie ein Frosch hüpfen und quaken; einen Purzelbaum schlagen u. s. w.

Guten Morgen, Herr Fischer!

Dieses freudig begrüßte, komische Jugendspiel eignet sich besonders für Knaben im Alter von 8—10 Jahren. Es ist dem vorausgehenden Spiele gleich, nur hat der um den Kreis laufende Knabe vor seinem ihm begegnenden Spielgenossen stehen zu bleiben und diesen mit drei großen Verbeugungen zu begrüßen. Beide rufen dreimal laut:

„Guten Morgen, Herr Fischer! Wer zuerst an den frei gewordenen Platz kommt, hat gewonnen.

Der Rabe im Nest.

Die Kinder bilden einen geöffneten Stirnkreis. In demselben stolziert der Rabe gravitätisch auf und ab. Dieser wird von den im Kreise stehenden Kindern (Vögeln) dadurch geneckt, daß dieselben im geeigneten Moment in den Kreis springen und den Raben z. B. am Kleide zupfen, auf die Schulter klopfen, am r. Arme ziehen u. s. w. Wer jedoch vom Raben mit der r. Hand — den l. Arm darf er nicht benützen, den hat er auf den Rücken zu legen — l. flügellahm — getroffen wird, hat ihn abzulösen und das Spiel fortzusetzen.

Wer — je nach Bestimmung — zwei- oder dreimal Rabe wird, hat ein Pfand abzugeben, das am Schlusse des Spieles ausgelöst werden muß. Aufgaben: Wettklettern, Wetthinken ɩc.

Der Dumme.

(Der Letzte.)

Bei diesem lebhaften Ringspiele — für Mädchen „die Letzte" genannt — bilden die Spieler mit Händefassen einen geschlossenen Stirnkreis. Ein Kind steht außerhalb desselben. Auf ein Zeichen des Lehrers beginnt dasselbe das Spiel, indem es öfter um den Kreis laufend, verschiedene Kameraden, — diese leicht auf Rücken oder Schulter schlagend — mitnimmt. Dieselben haben dem ersten nachzulaufen. Nie dürfen zwei nebeneinander dazu aufgefordert werden. Die dadurch frei gewordenen Plätze sind frei zu lassen. Sind es der Läufer, je nach der Größe der Klasse, 6 bis 10, so klatscht der Lehrer in die Hände zum Zeichen, daß jeder so schnell als möglich einen der frei gewordenen Plätze — gleich welchen — zu suchen hat und sofort Hände faßt. Das Laufen durch den Kreis ist verboten. Da es ein freier Platz weniger ist, als es Läufer

sind, so ist derjenige der Dumme (der Letzte), welcher keinen Platz im Kreise gefunden hat. Dieser beginnt unter freudigem Jubel seiner Kameraden das nächste Spiel.

Schau nicht um, der Fuchs geht um.

Die Spieler bilden einen geschlossenen Stirnkreis, kleine Rumpfbeuge vorwärts, Hände auf dem Rücken liegend und geöffnet. Einer — der Fuchs — geht in lebhaftem Tempo (läuft) mit einem Plumpsack bewaffnet und laut sprechend „Schau nicht um, der Fuchs geht um" r. oder l. — aber immer nach einer Richtung — mehreremale um den Kreis, alle jene mit einem Schlage auf den Rücken strafend, welche sich umsehen. Unbemerkt von den anderen, insbesondere mit Vorsicht vor dem Nachbarsmann — schlau — vielleicht auch nur scheinbar — legt der Fuchs einem Mitspieler, im Herumgehen — ohne lange dort stehen zu bleiben — den Plumpsack in die Hände, immer weiter rufend: Schau nicht um, der Fuchs geht um. Erst wenn er 6—10 Schritte von diesem entfernt ist ruft er laut: „Fuchs, brich los!" worauf er dessen Platz einnimmt, während jener, der den Plumpsack erhielt, sofort mit diesem auf seinen r. stehenden Nebenmann schlägt, und ihn mit Schlägen um den Kreis verfolgt, bis derselbe wieder an seinem Platze angekommen ist — dann setzt er das Spiel fort, indem er den Plumpsack einem anderen in der geschilderten Weise übergibt.

Katze und Maus.

Die Knaben bilden, Hände gefaßt, einen Kreis. In demselben steht das kleine, schlaue Mäuschen, auf welches das außerhalb des Kreises stehende Kätzchen lauert. Letzteres ruft: „Mäuschen, Mäuschen, komm' heraus!" Dieses antwortet: „Nein, ich komme nicht hinaus!" worauf das Kätzchen, das Spiel beginnend, entgegnet: „Dann kratz' ich dir die Aeuglein aus!" Die genau einzuhaltende Spielregel lautet: die Katze darf nicht in den Kreis hinein-, oder, wenn sie in denselben gelangte, darf sie nicht heraus-

gelassen werden; das Sprengen des Kreises ist verboten; die Katze darf nur unten durchschlüpfen oder überspringen, während das Mäuschen überall ungehindert freien Durchlaß hat. Dasselbe darf sich jedoch nicht weit vom Kreise entfernen. Wurde dasselbe von der Katze, welche alle möglichen Durchkreuzungen und Sprünge zu machen hat, erhascht, so treten zwei andere Spielkameraden aus. War das Mäuschen aber besonders schlau und hat es verstanden, durch die verschiedensten Windungen und Bewegungen der Katze stets zu entwischen, und sie durch allen möglichen Schabernack (Zupfen am Rockflügel, Drehen einer langen Nase zum Loche heraus oder hinein) zu foppen, so wird erlaubt, den Kreis zu öffnen, damit auch die Katze nach Belieben durchlaufen kann. Dieses frohe Ringspiel verdient auch in der Weise häufige Pflege, daß auf ein Mäuschen zwei Katzen lauern und umgekehrt, oder daß — besonders bei größerer Schülerzahl — zwei Kreise gebildet werden.

Der Hase im Nest.

Dieses Spiel eignet sich sehr gut für große Klassen, denn es beschäftigt unausgesetzt und gleichzeitig eine große Schülerzahl. Zunächst werden 2 Knaben — ein guter Läufer als Jäger und ein anderer als Hase (Urhase) — bestimmt. Die jetzt noch übrigen 70 Schüler sind zu 7 abgezählt und bilden auf Zuruf auf einer großen Kreislinie — je 6 um die Ziffer 1 als Mittelpunkt — mit gefaßten Händen 10 kleine Kreise (Nestchen).

Nun beginnt das Spiel, indem der außerhalb der Nestchen sich frei herumtreibende Jägersmann die Jagd nach dem Urhasen aufnimmt. Doch dieser flieht rasch in ein nahes Nest, in welchem er vor weiterer Verfolgung sicher ist. In demselben Momente hat der in diesem Nestchen sich befindliche Hase (Nr. 1) — auf der entgegengesetzten Seite hinausschlüpfend — dieses verlassen und rasch sucht er in einem anderen wieder Schutz, um vom Jäger nicht geschlagen zu werden. Die Verfolgung und

der Wechsel währt so lange, bis es dem Jäger gelungen ist, einen über den Platz laufenden Hasen mit einem Schlage zu treffen. Dadurch wird er frei und der andere hat als Jäger die Verfolgung nach diesem zu beginnen.

Das häufige Ablösen, wodurch das Spiel an Lebhaftigkeit und Spannung gewinnt, gilt als Hauptregel. Ferner ist vor Beginn des Spieles bekannt zu geben, daß ein Verstecken hinter einem Nestchen verboten ist und daß der Jäger, falls er ein Nestchen leer findet, dieses besetzen darf; der ängstliche Hase, der aus diesem lief, hat dafür die Rolle des Jägers zu übernehmen.

Je nach der Dauer des Spieles treten nach ca. 5 Minuten die „2" als Hasen in die Mitte und die „1" in die Nestchen zurück u. s. f. bis alle 7 im Spiele waren.

Dreischlag.

(Drei Mann hoch. Drittenabschlagen.)

Dieses Spiel bietet besonders für die gewandteren Knaben eine treffliche körperliche Bewegung. Die Spieler stehen, je zwei hintereinander, ein Paar vom anderen 1—4 Schritte Abstand, in einem weiten Kreis, Gesicht gegen die Mitte. Zwei Schüler laufen in gleicher Richtung um den Kreis: der Läufer und der Schläger. Bevor dieses Spiel im Laufschritt betrieben wird, eilen die Beiden in langen Schritten (Sprungschritten) um den Kreis, nie zu weit von demselben entfernt oder gar durch denselben. Der Läufer stellt sich nach kurzem Wege — es ist eine Hauptsache, daß oft gewechselt wird — vor ein beliebiges Paar. Dadurch ist der Hinterste (Dritte) zum Läufer geworden. Dieser kann sich nun vor sein eigenes Paar oder vor das nächste stellen, wohl auch um den Kreis vor ein beliebiges Paar laufen. Der Dritte läuft wieder weiter u. s. f. Wird aber der Läufer von dem nacheilenden Schläger durch einen Schlag mit der flachen Hand auf den Rücken getroffen, so wird dieser Schläger und der andere Läufer. Je rascher und je öfter der Laufende ablöst, desto anregender und lebhafter ist das Spiel.

25. Kapitel.

III. Laufspiele.

Vogelverkaufen.

Die Kinder stehen in weitem Halbkreis um den Lehrer, der heute den Vogelverkäufer macht. Bevor der Lehrer allen den Kleinen — auch oft zwei und mehreren zusammen — einen Vogelnamen gegeben hat, ernennt er einen zum Käufer, der in größerer Entfernung von der Spielgesellschaft auf das Zeichen des Lehrers zum Einkaufen wartet. Ist dieses erfolgt, so eilt derselbe herbei und ruft, das Ziehen an einer Glocke nachahmend: Kling — Kling — Kling!

Verkäufer: Wer ist draußen? Käufer: Der Engel mit dem goldenen Stab. Verkäufer: Was will er? Käufer: Einen Vogel. Verkäufer: Was für einen? Nun verlangt der Käufer einen Vogel. Ist ein solcher nicht zu haben, so frägt er nach einem anderen. Fragen darf er dreimal. Beispiel: eine Amsel; der Spielleiter antwortet: die hab' ich nicht — einen Strauß; ist auch keiner da — einen Fink; alle rufen: Fink flieg aus! Rasch eilt der Fink davon in das gegenüberliegende Mal und der Käufer ihm nach. Gelingt es demselben, den Vogel zu fangen, so ist er sein; entwischt er ihm aber, so tritt er in die Schar der Vögel zurück und erhält einen neuen Namen. Der einmal gewählte Käufer beibt Käufer, bis eine bestimmte Anzahl Vögel auf dem Gefangenenmale sind.

Der schwarze Mann.

Die Knaben stehen auf einem größeren, freien Platze, dessen Längen- und Seitenlinien von dem Leiter des Spieles genau als Grenzen bezeichnet wurden, die von keinem überlaufen werden dürfen. An den Enden des Spielplatzes sind durch Fahnen, Taue oder sonst wie zwei Male abgesteckt. Der Lehrer bezeichnet den „schwarzen

Mann", welcher zum Abzeichen ein Taschentuch um den Arm gebunden hat. Derselbe läuft in das eine Mal, während alle anderen in das entgegengesetzte eilen und sich dort zerstreuen. Der schwarze Mann ruft seinen Kameraden entgegen: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?" Diese antworten alle mit einem lauten: „Nein!" und laufen vorwärts, um das gegenüberliegende Mal zu erreichen, ohne von dem stets nur vorwärts laufenden schwarzen Mann, der nie umkehren darf, gefangen zu werden. Jene, welche er im Vorwärtslaufen durch drei leichte Schläge zu Gefangenen gemacht hat, müssen ihm bei jedem Auslaufe fangen helfen. Wird den schwarzen Männern mit „ja!" geantwortet, so stellt der Rufer die Frage nochmal. Beim drittenmal müssen die noch nicht Gefangenen auslaufen. Das Auffordern, das Hin- und Herlaufen währt so lange, bis nur mehr zwei oder drei gegen die schwarzen Männer laufen würden. Unter diesen wird sodann der schwarze Mann gewählt, und das Spiel beginnt von neuem.

Nicht gefangen und als Sieger mit einem dreifachen Hurrah gefeiert zu werden, ist keine geringe Ehre für den Knaben. Dieses einfache Laufspiel bietet den Spielern die richtige körperliche Bewegung, das zeigt sich an der Heiterkeit und den roten Wangen der ganzen Klasse.

Fuchs aus dem Loch.

Auf dem freien Uebungsplatze wird ein nicht zu kleiner geeigneter Raum abgegrenzt und als Fuchshöhle bezeichnet, um welche die Knaben, mit gehörigen Plumpsäcken bewaffnet, zerstreut sind und auf das Erscheinen des Fuchses lauern. Derselbe verläßt seine Höhle „Fuchs, Fuchs aus dem Loch!" rufend, auf einem Beine hüpfend (hinkend). Vergißt er den Ruf, so wird er von den um ihn schwärmenden Knaben mit Knüttelschlägen, nur gegen seinen Rücken geführt, in die Höhle getrieben. Diese darf nur der Fuchs allein betreten. Nach längerem Hüpfen auf einem Bein ist das Wechseln

gestattet. Kommt der Fuchs aber auf beide Beine, so wird er von der ganzen Klasse bis in die Höhle verfolgt. Die auf freiem Felde sich tummelnden haben ein leichtes Spiel, denn alle dürfen laufen wie sie wollen, nur der Fuchs durcheilt den Spielplatz hüpfend. Erreicht dieser nur mit einem einzigen Schlage einen Spielkameraden, so wird dieser mit Knüttelschlägen nach der Höhle verfolgt und hat den Fuchs zu machen, während der andere frei ist. Wenn der Fuchs durch langes Hüpfen ermüdet ist, so wird ihm erlaubt, mit dem zu einem Ball zusammengewundenen Plumpsack zu werfen; trifft er nicht, so muß ihm sein Plumpsack in die Höhle gereicht werden. Geht das Spiel gut und lebhaft, so können wohl auch zwei Füchse zu gleicher Zeit aushüpfen. Der Lehrer hat darauf zu achten, daß die spieleifrigen Knaben nicht zu ausgiebig von ihren Knütteln Gebrauch machen.

Bärenschlag

(früher Bärenschlapp, auch Urbär genannt).

Auf weitem freien Platze, — die Grenzen genau bezeichnet, — wird zunächst eine genügend große Bärenhöhle bestimmt. (Unter einem Baume oder in einer Ecke.) In diese tritt der Urbär, der aus der Zahl der guten Läufer ernannt wurde; er trägt als Erkennungszeichen ein Taschentuch um den linken Oberarm und hat, wie alle auf dem freien Plane sich Herumtreibenden, einen Knüttel in der Hand.

Mit dem Rufe „Bär aus!“ läuft der Urbär aus seiner Höhle, um sich einen beliebigen aus der großen Spielschar zu fangen. (Vergißt er den Ruf „Bär aus!“, so wird er wieder in die Höhle zurückgetrieben.) Gelingt ihm das mit nur einem Schlage, so wird der Getroffene mit Knüttelschlägen bis in die Bärenhöhle verfolgt. Der Urbär aber geht unbehelligt in dieselbe zurück, denn er darf nie und von keinem Mitspieler geschlagen werden. Der Geschlagene hat nun mit dem Urbär eine Kette zu

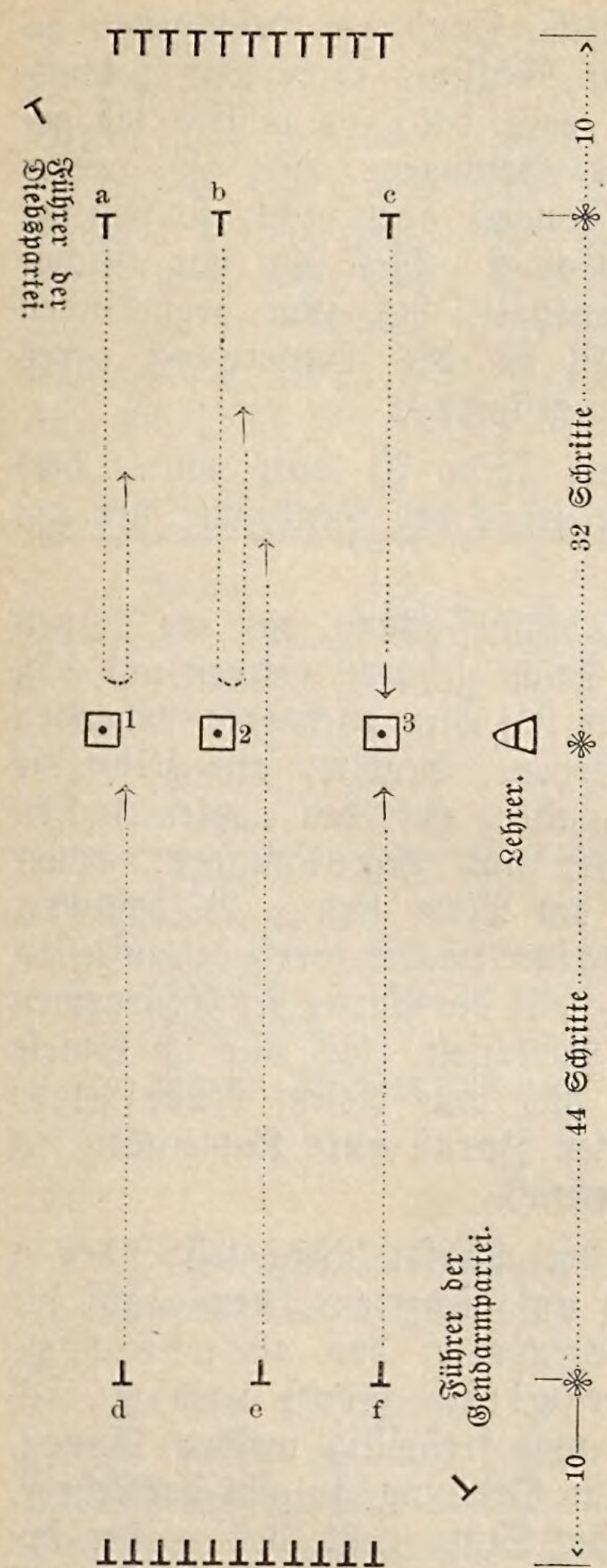
bilden, d. h. Hand in Hand auszulaufen und die Jagd nach einem Dritten mit dem Rufe „Bär aus!" zu beginnen. Wurde einer geschlagen — es darf immer nur einer geschlagen werden — so wird dieser von den übrigen Spielgenossen nach der Höhle getrieben, während die beiden Ausgelaufenen, so lange sie die Hände gefaßt haben, unbehelligt nach derselben gehen können u. s. w. Die Kettenbildung geschieht bis zu vieren, von welchen nur die an den Enden der Kette sich befindlichen schlagen dürfen. Die Kette darf nur in der Höhle gebildet werden, von welcher aus im Verlaufe des Spieles zwei oder mehrere viergliederige Ketten mit dem Rufe „Bär aus!" den Lauf beginnen. Bei Ermüdung wird gestattet, daß eine Kette die andere ablöst. Das Sprengen der Ketten ist erst mit Genehmigung des Spielleiters erlaubt. Gelingt dies, oder zerreißt die Kette im freien Spielfelde, so beginnt von seite der Spielkameraden die Verfolgung mit Knüttelschlägen bis ins Freimal (Bärenhöhle). Erst die letzten vier bis acht Schüler sollen mit einer einzigen zusammenhängenden Kette gefangen werden. (Kesseltreiben.)

Diebschlag.

Dieses vorzügliche, überaus beliebte Wettlaufspiel für Knaben im Alter von 12—16 Jahren, eignet sich, bei geringerer oder größerer Entfernung, für alle Altersstufen.

Das Spielfeld ist ein großer, ebener, freigelegener Rasenplatz.

Zunächst werden durch Wahl zwei gleichstarke Parteien gebildet: die Diebe und die Gendarmen (Fänger). Der vom Lehrer bezeichnete erste Wähler jeder Partei ist zugleich Spielleiter, welcher die Ordnung aufrecht zu halten und die Läufer zu bestimmen hat. Nun sind, je nach der Größe der Abteilung, zwei oder drei Eisenstäbe in die Erde zu stoßen (Fig. 1, 2 u. 3); auf jeden der Stäbe wird eine Mütze, ein Hut oder ein Taschentuch gehängt. Von hier aus werden nun die Male abgeschritten und zwar: 32 Schritte



ostwärts für die Diebs-Partei und 44 Schritte westwärts für die Gendarm-Partei (ungefähr $^2/_5 : ^3/_5$). Diese Male werden durch ein auf dem Boden liegendes Seil (Ziehtau) gekennzeichnet. 10 Schritte hinter diesen Malen haben sich die Parteien aufzustellen. Nachdem auch noch die Seitengrenzen (Baumreihe, Steine), welche nicht überlaufen werden dürfen, bezeichnet worden sind, wird die Aufgabe jeder Partei bekannt gegeben:

„Ihr, die Diebspartei, habt die Aufgabe, die von eurem Spielleiter bezeichnete Mütze zu rauben und diese auf möglichst gerader Bahn, im Schnellauf, in euer Mal zu bringen. Ihr habt deshalb die kürzere Bahn zu durcheilen, weil durch das plötzliche Halten am Stab, das Herunternehmen der Mütze und durch das Umkehren ein paar Sekunden vergehen, die eueren Gegnern zu Gute kommen. Deshalb rasches Anhalten und flinkes Drehen.

Die Aufgabe der Gendarmpartei besteht darin, die Diebe am Mützenraub zu verhindern und diese mit nur

einem Schlage durch die flache Hand zu Gefangenen zu machen, bevor dieselben die Mallinie ihrer Partei übersprungen haben. Gelingt euch das, so müssen die geschlagenen Mützendiebe als Gefangene mit zu euerer Partei; gelingt euch das Fangen aber nicht, so seid ihr selbst Gefangene der Diebspartei. Weil ihr mit gleicher Geschwindigkeit, ohne Aufenthalt, bis zum gegnerischen Male eilen könnt, deshalb ist die Entfernung eures Males von den Stäben die größere.

Das Gefangenmal der Diebe ist dort unter dem großen Kastanienbaum und jenes der Gendarme hier um die blau-weiße Fahne.

Die Spielleiter müssen darauf achten, daß die Mützen immer rasch wieder auf die Stäbe gebracht werden und daß die drei ausgestellten Läufer mit dem rückwärts stehenden Fuße auf der Mallinie stehen. Beachtet alle selbst die Hauptregel: laufen müssen alle; mit den letzten laufen auch die Führer, diese aber nur gegeneinander; nehmt immer schnell Aufstellung am Male und z. B. bestimme ich, daß die Partei der Diebe ihre Läufer zuerst auszustellen hat. Beim zweiten Auslauf stellt die Partei der Gendarmen zuerst aus und so wird gewechselt, bis alle im Spiele waren. Auch könnt ihr hier auf diesem freien Platze recht wohl durch begeisterten Zuruf eure Kameraden zu größter Schnelligkeit anfeuern."

Die Diebspartei hat drei Läufer ausgestellt: den a auf die erste Mütze, den b auf die zweite, den c auf die dritte. Nun stellt die Gegenpartei drei ebenbürtige Kameraden, ungefähr gleich groß und gleich gute Läufer, die sich auch freiwillig melden können, dagegen (d, e, f). Ist alles in Ordnung, so gibt der Lehrer, der ungefähr in der Linie der Stäbe steht, das vorher besprochene Zeichen: Das Hochschwingen des Taschentuches bedeutet „Achtung!" rasches Senken desselben ist das Zeichen zum gleichzeitigen Ablauf der sechs ausgestellten Läufer.

Dieses wiederholt sich, wenn z. B. auf jeder Partei 15 Spieler sind, fünfmal. Ist dies geschehen, so geht auf Befehl und geordnet „Platzwechsel" vor sich, d. h. die Partei der Diebe wird jetzt Gendarmpartei und umgekehrt. Nachdem jede Partei einmal Diebs- und einmal Gendarmpartei war, wird unter lautem Jubel der Sieg verkündet und das erste Spiel ist beendet. Der Lehrer, der nach beistehendem Plane seine Aufzeichnungen gemacht hat, gibt nun die Zahl der Gefangenen bekannt.

Plan für den Unparteiischen.

	Führer	1. Lauf	2. Lauf	3. Lauf	4. Lauf	5. Lauf	Zahl der Gefangenen
I.	Schmidt, Diebspartei	—	1	2	—	1	4
	Müller, Gendarmpartei	3	2	1	3	2	11
II.	Schmidt, Gendarmpartei	2	3	1	1	2	9
	Müller, Diebspartei	1	—	2	2	1	6

Partei Müller hat mit 4 Gefangenen gesiegt.

Barlauf.

Dieses Laufspiel eignet sich nur für Knaben über 15 Jahren; es ist für diese eines der beliebtesten Wettspiele.

24 bis 30 Schüler, in zwei gleich starke Parteien geteilt, stehen sich auf einem ca. 40 Schritte langen und 20 Schritte breiten ebenen Rasenfelde — hinter den Mallinien — gegenüber. Das sind parallele Linien an den Schmalseiten, die als Laufmale gelten. Je an der r. Seitengrenze, 3 lange Schritte vorwärts vom Laufmal entfernt, ist das Gefangenenmal, durch einen Stein genau bezeichnet.

Um ein Spiel zu gewinnen, ist es notwendig, drei Spieler der Gegenpartei zu Gefangenen zu machen. Dies geschieht durch einen Schlag mit der Hand. Doch nur schwer gelingt es, einem Gegner beizukommen, denn für jeden Mitspieler ist es Ehrensache, sich durch flinke Bewegung und rasches Handeln dem Schlage des Gegners zu entziehen und die im feindlichen Felde stehenden Kameraden sobald als möglich zu erlösen. Dabei ist die Hauptregel: Jeder Läufer kann alle Gegner schlagen, d. h. zu Gefangenen machen, die vor ihm ausgelaufen sind; er selbst aber kann von jenen Gegnern geschlagen werden, die nach ihm ausliefen.

Der Lehrer, der aus geeigneter Entfernung als Unparteiischer das Ganze leitet, ruft einen Schüler mit Namen, der durch Vorlaufen (Locken) das Spiel beginnt. Sofort läuft ein Beliebiger der Gegenpartei auf diesen, um ihn mit nur einem Schlage mit der Hand zum Gefangenen zu machen. Doch rasch eilt dem Bedrohten ein Parteigenosse zu Hilfe, so daß der Läufer der Gegenpartei nur durch rascheste Drehung dem Schlage entgeht und gerade noch zu rechter Zeit hinter seine Mallinie zu flüchten vermag. Hiedurch wird er von neuem befähigt, als Schlagender den im Spielfelde laufenden Gegner zum Gefangenen zu machen. Schon stand ein flinker Läufer sprungbereit, um den Verfolger zu erreichen, im richtigen Momente glaubte er auszulaufen, doch auch er wurde rasch wieder von einem später auslaufenden Gegner zurückgedrängt. Diesen aber hatte das Geschick ereilt, ein Entrinnen war unmöglich um seinen beiden Verfolgern die Ehre des Schlages nicht zukommen zu lassen, springt er mit flottem Satze über die Seitengrenzen. Dadurch wird er Gefangener. Der Schlagende ruft laut „Halt!“ und das Spiel wird unterbrochen, bis der Gefangene in weiter Ausfallstellung r., mit dem l. Fuß den Stein (das Gefangenmal) berührend, den r. Arm in der Richtung nach seiner Partei vorstreckend, steht, und bis alle hinter die Mallinie zurückgegangen sind. Auf den Ruf „Los!“ wird

das Spiel fortgesetzt. Es gelingt nicht den Gefangenen zu befreien und schon im nächsten Augenblicke wird durch einen trefflichen Schlag ein zweiter Gefangener gemacht — und wäre der sonst so sichere Spielkaiser nicht zu Fall gekommen, so hätte er sicher den ersten Schlag erhalten und der andere wäre frei; denn bei jedem Gange kann nur einer geschlagen werden. Rasch folgt der Ruf „Halt!" Der 2. Gefangene stellt sich nun, ebenfalls in weitester Ausfallstellung, mit seinem l. Fuß den r. des Mitgefangenen berührend, vor den Ersten, dessen r. Hand mit der l. fassend, die freie Hand seinem Retter entgegenstreckend. Nachdem alles „Bar" hat, ruft der Lehrer „Los!" Nun gilt es aber, die Gefangenen zu befreien, d. h. einem Mann ihrer Partei muß es gelingen, ungeschlagen das Spielfeld zu durchqueren und einen Gefangenen zu berühren. Dies ist gelungen. Beide sind frei, weil sie in der vorgeschriebenen Fühlung mit einander standen, und weil der zuerst geschlagene mit dem l. Fuß am Gefangenmal war. So wird das Spiel fortgesetzt, bis die Gefangenen erlöst sind, oder bis ein Dritter geschlagen wurde. Jene Partei, welche zuerst den dritten Gefangenen verliert, verliert das ganze Spiel.

Zusammenfassend folgen nochmals die Regeln des Spiels:

1. Wer von einem später Ausgelaufenen nur einen Schlag mit der Hand erhält, ist Gefangener; wer fällt, kann nicht geschlagen werden.
2. Wird nur einer der Gefangenen — am leichtesten der vorderste — von einem seiner Spielgenossen, der ohne geschlagen zu werden, hierher gelangte, berührt, so sind alle drei erlöst.
3. Nur wer „Bar" hat, ist im Schlagrecht. Dies hat nach der Hauptregel des Spieles nur der später Ausgelaufene auf den früher Ausgelaufenen. Deshalb muß sich jeder immer wieder „Bar holen", was durch Zurücktreten hinter die Mallinie geschieht.

4. Das nächste Spiel beginnt jene Partei, welche im ersten Siegerin war. Werden die Parteien neu gewählt, so beginnt das Spiel nach der hier gegebenen Beschreibung.

26. Kapitel.

IV. Kampfspiele.

Kampfspiele sind Wettspiele, welche für Jung und Alt, für Uebende und Zuschauer von gleich großem Interesse sind. Dieses wird erhöht, wenn zu den Spielen zwei gleich starke Parteien durch Wahl gebildet werden, wovon jede einen Spielkaiser hat. Dieser ist Ordner, Führer und Aufseher zugleich. Da die Kampfspiele weder besondere Vorbereitungen noch eigene besondere Vorübungen verlangen, auch überall ausführbar sind, und große Klassen anregend beschäftigen, so ist ihre Pflege auf dem freien Turnplatz besonders empfehlenswert. Zurufe, welche die Kämpfenden zur äußersten Kraftleistung anspornen, dürfen von den Spielgenossen nicht übertrieben werden.

Die Kampfspiele werden entweder ohne oder mit Geräten geübt.

Bei beiden Spielarten sind folgende Regeln zu beachten:

1. Es müssen alle Schüler auf dem Spielfelde gestanden sein, bevor einer zum zweitenmal antreten darf.
2. Der Spielkaiser kann nur gegen den Spielkaiser der Gegenpartei vortreten.
3. Der Spielleiter kann bestimmen, daß zu einem zweiten Gange nur jene vortreten dürfen, die im ersten Kampfe Sieger waren.
4. Es ist darauf zu sehen, daß immer nur solche Spieler vortreten, die körperlich einander ebenbürtig sind.
5. Die Male müssen je nach dem Spielplatze mit einem Kreidestrich, einem Stabe oder sonst wie genau bezeichnet werden.
6. Die Kampfspiele werden auf eine vorher bestimmte

Zahl von Punkten gespielt (3 bis 6 Punkte) und auf den Befehl „los" begonnen.

7. Der Lehrer ist Schiedsrichter und beteiligt sich als solcher an den Wettkämpfen nicht.
8. Die Sieger in jeder Kampfart sind laut bekannt zu geben. Ist ein Kampf unentschieden, so ist derselbe nach Gutdünken des Spielleiters fortzusetzen, bis eine Partei den Sieg davongetragen hat.

A. Kampfspiele ohne Geräte.

Zu diesen gehören: Der Schwebe-, Zieh-, Schiebe- und Hinkkampf.

Beim **Schwebekampf** treten die Uebenden einander in Armlänge Abstand und in Schlußstellung gegenüber. (Fersen und Fußspitzen geschlossen.) Die Hände sind in Schulterhöhe und die Handflächen nach dem Gegner gerichtet. Der eine sucht den andern nur durch Stöße auf die Handflächen oder durch rasches Ausbreiten oder Kreuzen der Arme im Moment des Stoßes aus dem Gleichgewicht zu bringen. Anfaßen oder gar Stöße auf die Brust sind verboten. Sieger ist, wer seinen Gegner unter 6 Punkten am öftesten dazu brachte, seine Stellung aufzugeben.

Ziehkampf mit Hackelgriff (Griff mit dem r. Mittelfinger) in Vortrittstellung r., Fußspitze an Fußspitze; (auch l. zu üben.) Reißen ist verboten. Sieger: wie im Schwebekampf.

Ziehkampf mit Umfassen des Handgelenkes. Regeln wie beim Ziehkampf mit Hackelgriff. Sieger ist, wer seinen Gegner unter 3 Punkten zweimal über das Mal (Kreis von ca. 3 m Durchmesser) hinauszieht.

Schiebekampf mit Anstemmen der gestreckten Arme (r. Arm über den l. des Gegners an die Schultern des Gegners in Vortrittstellung r. (l.) Sieger ist, wer seinen Gegner unter 3 Punkten zweimal über das Mal (Kreis von ca. 3 m Durchmesser) hinausgedrängt hat.

Hinkkampf. Armhaltung wie im Schwebekampf oder über der Brust gekreuzt. Die Spieler gehen, auf dem r. (l.) Fuße hinkend, aus einer Entfernung von ca. 4 bis 6 m auf einander los. Der eine sucht den andern nur durch Stöße auf die Handflächen (gegen die Arme), durch rasches Ausweichen oder Drehen (List) im Moment des Vorstoßes aus dem Gleichgewicht zu bringen. Stöße nach der Brust oder Anfassen, sowie Beinwechseln ist verboten. Sieger ist, wer seinen Gegner zum Stehen auf beide Beine oder zu Fall brachte.

B. Kampfspiele mit Geräten.

Zu diesen gehören: Der Zieh-, Schiebe- und Hölzerkampf.

Beim **Ziehkampf** faßt der Spielleiter, der auf der Mallinie steht, das ca. 7 m lange Tau in der Mitte. An den beiden Enden tritt von jeder Partei einer, das Tau an beiden Enden fassend, Gesicht gegen Gesicht, in Vortrittstellung an. Auf Zuruf beginnt der Ziehkampf, der beendet ist, wenn der eine den andern über die Mallinie gezogen hat. Jeder Kämpfer zieht nach kurzer Pause und Platzwechsel zum zweitenmale. Auch der Ziehkampf eines starken Turners gegen 2 oder mehr schwächere, sowie mehrerer Turner gegen gleichviele der Gegenpartei (Massenziehkampf) ist eine empfehlenswerte Spielart. Beim Massenziehkampf müssen sich die Spieler r. und l. vom Tau gleichmäßig verteilen. Auf Befehl des Leiters ist der Kampf abzubrechen, auch wenn der Sieg unentschieden ist. Zerren, Loslassen des Taues, sowie Vorgreifen nach der Mitte ist verboten. Sieger ist, wer seinen (seine) Gegner ganz über den Malstrich zu ziehen im stande war.

Schiebekampf mit einem Eisen- oder Holzstabe in Vorhebhalte mit Obergriff gefaßt. (Schulterhöhe und mit der Schulterlinie gleichlaufend.) Regeln wie beim Schiebekampf ohne Geräte. Auch kann der Schiebekampf in der Weise ausgeführt werden, daß die Kämpfenden den Stab

r. mit Obergriff und an der r. Hüfte ruhend, dann l. mit Untergriff in der Mitte (Hand vor Hand) fassen.

Hölzerkampf. Das an beiden Enden abgerundete Holzstäbchen ist 40 bis 45 cm lang. Es wird mit der r. Hand außen und mit der l. Hand innen mit Zwiegriff gefaßt (r. Unter-, l. Obergriff). Der Kampf wird auf Zuruf begonnen und gilt als beendet, wenn einer seinem Gegner das Hölzchen entwunden hat, oder wenn einer zu Fall kam. Zerren und Reißen muß ebenso untersagt werden, als das Herumziehen des Gegners auf dem Spielplatz. Hölzerkampf mit 2 Hölzchen, welche von unten gefaßt sind.

27. Kapitel.

V. Blindlingsspiele.

Jakob wo bist du?

Bei diesem beliebten Blindlingsspiele wird mit gefaßten Händen ein geöffneter Stirnring gebildet. Dieser muß während des ganzen Spieles geschlossen bleiben.

Zwei Knaben treten in den Kreis: der Herr und sein Diener Jakob. Nun erkläre der Lehrer den Kleinen das Spiel ungefähr auf folgende Weise: Heute ist der N. N. einmal ein nobler Reisender, er kommt abends in einer fremden Stadt an und begiebt sich sofort mit seinem Diener Jakob in ein großes Hotel. Während der Nacht bedarf er seines Dieners, den er laut ruft, ihn aber wegen der Dunkelheit — denn es werden beiden die Augen verbunden — nicht finden kann. Der schlaue Jakob aber sucht seinem Herrn mit leisen Tritten auszuweichen, wofür er aber dann, sobald ihn der Herr erhascht, gehörig abgestraft wird.

Nach dem Verbinden der Augen erhält der Herr einen kräftigen Knüttel, beide werden nun Rücken gegen Rücken gestellt. Auf Befehl des Spielleiters gehen beide 3 bis 6 Schritte vorwärts und nun beginnt das Spiel, indem der Herr laut ruft: „Jakob wo bist Du?" Dieser antwortet (mit verstellter Stimme) „hier bin ich!" Nun sucht

der Herr — ruft wieder, Jakob antwortet, aber von einer ganz anderen Seite, wohin er sich auf den Zehen rasch geschlichen hat, u. s. w. Ist es dem vorsichtig hin und her spürenden Herrn gelungen, seinen ungetreuen Diener zu fassen, so treten nach dessen Abstrafung mit dem Knüttel 2 andere Knaben in den Kreis, das Spiel von neuem beginnend.

Den im Kreise stehenden zu lebhaften Kleinen muß öfter Ruhe geboten werden, denn diese ist notwendig, weil die Spielenden nur auf ihr Gehör angewiesen sind. Die drolligsten Szenen geben zu Heiterkeit und herzlichem Lachen viel Anlaß; denn oft gehen beide vorsichtig tastend ganz nahe an einander vorüber, stehen wohl gar vor einander, merken es aber nicht.

Der blinde Wegweiser.

Die Kinder bilden einen Stirnkreis, Hände gefaßt; sie gehen im Takte auf der Kreisbahn links herum, zweimal laut sprechend: Wir wollen, wollen wandern, von einer Stadt zur andern! Ein Kind befindet sich mit verbundenen Augen — einen Stab in der rechten Hand — im Kreise, in demselben hin- und hergehend.

Sobald die im Kreise gehenden Kinder das letzte Wort „andern" gesprochen haben, klopft der blinde Wegweiser mit seinem Stabe auf den Boden oder klatscht in die Hände. Dies ist das Zeichen zum Halten. Nun zeigt der blinde Wegweiser mit seinem Stabe auf einen Spielgenossen im stehenden Kreis. Dieser geht leise zu jenem, den vorgehaltenen Stab fassend und gibt einen Laut von sich z. B. ein langgedehntes **a**. Der blinde Wegweiser hat darauf den Namen dieses Mitspielenden zu erraten. Gelingt ihm dieses nicht, so nennt das Kind mit verstellter Stimme den Namen des blinden Wegweisers. Errät dieser nun seinen Kameraden, so tritt dieser an die Stelle des blinden Wegweisers, errät er ihn nicht, so beginnt das Spiel von neuem.

28. Kapitel.

VI. Volksspiel.

Topfschlagen.

Ein altes Volksspiel, das heitere, belustigende Topfschlagen, welches auch auf dem Spielplatze der Volksschüler, oder bei einem Maiausfluge nicht fehlen darf. Gegenstand des Spieles ist ein sonst zu nichts mehr brauchbarer Topf, den die Knaben in weitem Bogen umstehen. Unter den Topf hat der Spielleiter, wohl eingewickelt, eine Wurst oder einen Apfel gelegt. Das ist heute der Preis, welcher demjenigen unter freudigem Zujauchzen überreicht wird, der den Topf in Scherben schlägt.

Der Lehrer stellt einen Knaben vor den Topf, führt sodann den Schüler nach verschiedenen Fragen, ob er wohl den Weg mit verbundenen Augen hierher finden werde rc. 10 bis 12 Schritte geraden Weges vorwärts, kehrt ihn gegen den Topf, verbindet ihm jetzt die Augen und reicht ihm einen kräftigen Stab. Auch hier können Fragen oder Befehle an ihn gerichtet werden, z. B. mache einmal l. um, dann wieder r. um rc. Auf den Befehl „marsch“, geht der Schläger — meist mit größter Vorsicht — die ihm richtig scheinende Bahn 10 bis 12 Schritte gegen den Topf. Hier führt er von dem einmal eingenommenen Standpunkte drei Schläge gegen den Topf aus. Trifft er, so ist das Würstchen sein Lohn, trifft er nicht, so tritt ein anderer Schläger in die Bahn. Die den Topf umstehenden freudig erregten Knaben haben entweder die Ruhe zu bewahren, oder den Schläger, der stets bestrebt ist, die Richtung nach dem Topfe nicht zu verlieren, durch alle möglichen Zurufe (mehr links, mehr rechts) irre zu führen.

V. Abschnitt.

Lehrbeispiele.

29. Kapitel.

Winke zur Zusammenstellung von Lehrbeispielen.

Dieselben sollen dem Lehrer eine Anleitung geben, wie bei der Zusammenstellung von Uebungsgruppen zu verfahren ist. Die Art und Weise, wie er dieselben zusammenstellt, ist auch für die geistige Anteilnahme der Schüler von belang. Dabei kann man von verschiedenen Gesichtspunkten ausgehen.

1. Entwickelung einer Uebungsreihe für einzelne bestimmte Körperteile.
2. Zusammenstellung von Bewegungen, welche das Mitwirken mehrer Körperteile verlangen.
3. Der Leiter geht von einer Uebung aus und fügt eine 2., 3. und 4. Bewegung an.
4. Es wird eine Uebung gewählt, die von Gruppe zu Gruppe etwas schwieriger wird.
5. Verbindung von Frei- und Ordnungsübungen

Bei einer großen Zahl der hier gegebenen Uebungsbeispiele empfiehlt es sich von selbst, dieselben auf mehrere Stunden in der Weise zu verteilen, daß in der einen Stunde, während der für die Freiübungen bestimmten Zeit, z. B. Armbewegungen, ein anderes Mal die Beinbewegungen und später beide in Verbindung durchgeturnt werden.

30. Kapitel.

Uebungen der untersten Turnstufe.

Freiübungen.

Aufstellung: Reihen und Rotten geöffnet (Fig. 50). Die gedeckt hinter einander stehenden Turner mit ungeraden Ziffern treten einen Schritt vorwärts. Alle Uebungen werden zweizeitig links und rechts im Wechsel ausgeführt; dann folgt die Ausführung beidarmig, stets zweimal. Jede Gruppe wird für sich und zerlegt eingeübt und dann in der Fortsetzung ausgeführt. Bei den Armbewegungen ist das Anschlagen an die Beine (Klopfen an die Hose) zu vermeiden; das Seitheben erfolgt nach außen.

A. Armbewegungen.

1. Uebung: Vorheben des l. — des r. Armes — beider Arme zweimal = 8 Zeiten.
2. „ Vorhochheben des l. — des r. Armes — beider Arme zweimal = 8 Zeiten.
3. „ Seitheben des l. — des r. Armes — beider Arme zweimal = 8 Zeiten.
4. „ Seithochheben des l. — des r. Armes — beider Arme zweimal = 8 Zeiten.

B. Beinbewegungen.

Uebung 1 Vorspreizen. — Uebung 2 Knieheben.
„ 3 Seitspreizen. — „ 4 Fersenheben.

C. Arm- und Beinbewegungen in Verbindung.

Beispiel I { Vorheben des l. Armes und Vorspreizen l. / Grundstellung.

„ II { Vorheben des r. Armes und Vorspreizen r. / Grundstellung.

„ III { Vorheben beider Arme und Vorspreizen l. / Grundstellung.

Beispiel IV { Vorheben beider Arme und Vorspreizen r. / Grundstellung.

D. Rumpfbewegungen.

Uebung 1 im Wechsel mit Rumpfdrehen seitwärts.
„ 2 „ „ „ Rumpfbeugen vorwärts.
„ 3 „ „ „ Rumpfbeugen seitwärts.
„ 4 „ „ „ Drehbeugen des Rumpfes.

I. Beispiel	1.— 2.	Zeit:	Vorheben des l. Armes u. zurück.
	3.— 4.	„	Rumpfdrehen l. seitw. „ „
	5.— 8.	„	Dasselbe r.
	9.—16.	„	Dasselbe beidarmig zweimal.
II. Beispiel	1 { 1.— 2.	Zeit:	Seitheben des l. Armes.
	1 { 3.— 4.	„	Arm senken.
	2 { 5.— 6.	„	Rumpfbeugen l. seitw.
	2 { 7.— 8.	„	Rumpfstrecken.
	9.—16.	„	Dasselbe r.
	17.—32.	„	„ beidarmig zweimal.

Zweizeitige Freiübungen.

I. Thema: Armstoßen.
II. „ kleine Kniebeuge.

Alle Stöße werden zuerst nach Zählen ein- und beidarmig, später „in der Fortsetzung" ausgeführt.

Vor- seit- hoch- und tiefstoßen.

Sind die Knaben in der Uebung sicher, so wird der Befehl kurz und genau während des Uebens gegeben und ohne Pause weitergeturnt.

Ausführung.

1. Alle Schüler üben gleichzeitig das Armstoßen nach den vier Seiten jeden Stoß ca. 10 mal und nach kurzer Pause die kleine Kniebeuge.

2. Die Turner, z. B. 20 im I. Glied, führen einmal Armstoßen vorwärts aus (1, 2); dann wiederholen die 20 Turner des II. Gliedes dieselbe Uebung (3, 4), während jene des I. Gliedes still stehen u. s. w. Ebenso: Uebung der kl. Kniebeuge.

3. Alle hinter einander stehenden Turner mit ungeraden Ziffern führen die Armbewegungen in der Fortsetzung aus, während die Turner mit geraden Ziffern gleichzeitig mit den ersteren die Beinbewegung üben. (Nach ca. 20 Bewegungen wechseln.)

4. Alle Turner mit ungeraden Ziffern führen einmal den Stoß aus und zu gleicher Zeit alle Turner mit geraden Ziffern die kl. Kniebeuge; Uebung in der Fortsetzung mit jedesmaligem Wechsel der Thätigkeit.

5. Alle turnen gleichzeitig die Verbindung von Arm- und Beinbewegung, jeden der vier Stöße ca. 6—10mal.

6. Alle Turner mit ungeraden Ziffern üben einmal „Stoß mit kl. Kniebeuge" (1, 2), dann wird derselbe von den Turnern mit geraden Ziffern wiederholt (3, 4), Uebung in der Fortsetzung.

Thema: **Armstoßen dann Gehen an Ort.**

Befehl: Arme beugen zum Stoß — auf!

I

Zweimal Vorstoßen beidarmig	1.—4. Zt.
Gehen an Ort	5.—8. „
Zweimal Seitstoßen beidarmig nach außen .	1.—4. „
Gehen an Ort	5.—8. „

Ebenso: Hochstoßen; Tiefstoßen.

II

Zweimal Vorstoßen mit der kl. Kniebeuge .	1.—4. Zt.
Mit 4 Tritten a. O. 1/4 Dreh. l. . . .	5.—8. „
Diese Uebung viermal	32 Ztn.
Zweimal Seitstoßen mit der kl. Kniebeuge .	1.—4. Zt.
Mit 4 Tritten a. O. 1/4 Dreh. r. . . .	5.—8. „
Diese Uebung viermal	32 Ztn.

Ebenso: Hochstoßen; Tiefstoßen.

III

Zweimal Vorstoß mit Fußwippen	1.—4. Zt.
3 Zeiten „Stillstehen" in der 4. Zeit 1/4 Dreh. l.	5.—8. „

Ebenso mit 1/4 Dreh. r. dann mit Seit- Hoch- und Tiefstoßen, auch viermal auszuführen.

Zweimal Vorstoß mit der kl. Kniebeuge . . 1.—4. Zt.
4 Tritte a. O. und auf den 4. Tritt $^1/_4$ Dreh. l. 5.—8. „
Ebenso mit $^1/_4$ Dreh. rechts u. s. w.

Diese Uebungen können auf verschiedene Weise zusammengestellt werden.

Es sei hier Uebung II ausgeführt:

Alle Stoß mit Kniebeuge dann

1. $^1/_4$ Dreh. l. — viermal wiederholt . . 32 Ztn.
2. $^1/_4$ „ r. — „ „ . . 32 „
3. Die ca. 20 Turner im r. stehenden I. Glied mit r. um und zu gleicher Zeit die entsprechenden 20 Turner im II. Glied mit l. um, dann ohne Pause wechseln. } 64 Ztn.
4. Die Turner im I. Glied beginnen mit Stoß und Kniebeuge, dann l. um; und die Turner des II. Gliedes beginnen mit l. um, dann Stoß mit Kniebeuge; ohne Pause wechseln. } 64 „
5. = 4 aber mit r. um, auch auseinander und gegen einander.
6. Gleichzeitige Ausführung, und zwar die ungeraden Ziffern mit l. um und die geraden mit r. um.
7. Aehnliche Ausführung wie Nr. 4 und 5.

Der Leiter übe nach diesem Muster z. B.: Armheben, Stabschultern u. a. m.

Ordnungsübungen

einer in geöffneter Säule stehenden Abteilung, die Reihen sind leicht geschlossen. (Fig. 49). Die Turner sind von r. nach l. zu zweien abgezählt:

Umkreisungen.

Zur Erlernung derselben werden anfangs „Hände gefaßt". Zu allen Uebungen wird l. angetreten.

1. Die Einser umkreis. d. Zweier vorn vorüb. 8 Ztn.
2. „ Zweier „ „ Einser „ „ 8 „
3. „ Einser „ „ Zweier hinten „ 8 „
4. „ Zweier „ „ Einser „ „ 8 „

Gegenseitiges Umkreisen und zwar

5. Die Einser umkreisen die Zweier vorn vorüber und gleichzeitig umkreisen die Zweier die Einser hinten vorüber } 8 Ztn.

6. Die Einser umkreisen die Zweier hinten vorüber und gleichzeitig umkreisen die Zweier die Einser vorn vorüber } 8 Ztn.

Haben die Knaben die Uebungen gut verstanden und führen sie dieselben sicher und ruhig zusammen ohne Pause (48 Zeiten) aus, so soll zu den Umkreisungen eines unserer schönen Volks- oder Vaterlandslieder gesungen werden z. B. „Hinaus in die Ferne" „Ich hab' mich ergeben mit Herz und mit Hand" u. a. m.

Einfache Stabübungen

für Knaben im Alter von ca. 14½ Jahren. Der Eisenstab ist 1½ kg schwer und 90 cm lang. Alle Uebungen werden öfter mit vollständig gestreckten Armen aus der Grundstellung langsam — nicht ruckweise — in der Zeit ausgeführt, welche der Lehrer durch Zählen — ungefähr bis 10 — angibt.

Ein einfacher Aufmarsch führt zur Aufstellung zu Achten; Abstand genommen! Die r. stehenden teilen die Stäbe aus, welche auf die l. Schulter gelegt werden. Alle Turner mit ungeraden Ziffern treten einen Schritt vor und alle nehmen den Stab mit weitem Ristgriff (Spanngriff) „quer vor den Leib".

A. 1. Vorheben des Stabes (10 Takte) Hochheben des Stabes (10 Takte) Senken auf den Nacken (10 Takte) Senken zur Tiefhalte rücklings (10 Takte) und wieder zurück.

2. Hochheben des Stabes (10 Takte) Senken zur Tiefhalte rücklings (10 Takte) und wieder zurück.

Das Senken zur Tiefhalte rückl. erfolgt

a) mit gestrecktem l. Arm u. gebeugt. r. Arm
b) „ „ r. „ „ „ l. „
c) „ beiden gebeugten Armen
d) „ möglichst gestreckten „
} ebenso wieder zurück.

Einfache zweizeitige Beinbewegungen in dieser Halte.

B. 1. Wie A. 1. und in jeder Stellung 4—10 Zeiten verharren.

2. In einer Dauerhalte zweizeitige Beinbewegungen.

C. 1. Ueber den mit weitem Ristgriff gefaßten Stab „hocken" (steigen) anfangs 10 Takte hinüber und 10 Takte herüber und zwar

l. und wieder zurück
r. „ „ „
l. „ dazu r. und wieder zurück
} Selbstübung.

Das Ueberhocken (Uebersteigen) über den Stab ist eine Beinbewegung. Deshalb ist jedes Rumpfbeugen vorwärts möglichst zu vermeiden. Das betreffende Bein wird hoch gegen den Oberkörper gehoben — Knie gegen die Brust — und dann übergehockt.

2. Ueber den mit Ristgriff in Schulterbreite gefaßten Stab „spreizen".

Das Spreizen über den Stab ist eine Beinbewegung, bei welcher der Stab möglichst in seiner wagrechten Lage zu belassen ist. Das Ziehen des Stabes nach l. oder r. ist ebenso zu vermeiden, wie das Beugen oder Drehen des Rumpfes.

a) Mit dem l. Bein nach l. 1, 2 u. wieder zurück 3, 4
b) „ „ l. „ „ r. 1, 2 „ „ „ 3, 4
c) „ „ l. „ „ l. 1, 2 „ r. zurückspreiz. 3, 4
d) „ „ l. „ „ r. 1, 2 „ l. „ 3, 4
} widergleich

Erklärung zu a) Die l. Hand gibt den Griff kurz auf und faßt den Stab wieder, nachdem das l. Bein zur Vorspreizhalte durchgegangen ist.

b) Die r. Hand gibt den Griff rasch auf, u. s. w.

c) Zuerst gibt die l., dann die r. Hand den Griff rasch auf und faßt den Stab wieder; das l. Bein geht zur Grundstellung.

d) Zuerst gibt die r., dann die l. Hand den Griff auf u. s. w.

Ausführung des Spreizens in der Fortsetzung ohne Zwischenpause (besonders bei Uebung c und d).

D. Stab auf der l. Schulter liegend „Abmarsch" und Ziehen zum geschlossenen Kreis, Gesicht nach der Mitte. Alle legen den Stab — senkrecht zu ihrer Schulterlinie — vor sich auf den Boden, nur A, N und Z, vorher mit Namen bestimmt, behalten denselben, in der Mitte gefaßt, senkrecht in der r. Hand. Auf Zuruf werden die drei Stäbe gleichzeitig, möglichst rasch, ein- oder mehrmal r. im Kreise herumgereicht; jeder darf den Stab nur mit der r. Hand fassen. — Halt! Jetzt nimmt auch noch D, K nnd R den Stab vom Boden und es gehen nun sechs Stäbe genau senkrecht gehalten ebenfalls nach r. im Kreise herum u. s. w. bis nur mehr 1, 2 oder 3 Knaben ihre Stäbe am Boden liegen haben. Wandern mehr wie 15 Stäbe ($^1/_3$ der Klasse) im Kreis, so ist auch das l. fassen erlaubt. Obacht geben! Nach l. schauen! Augen Auf! Rasch fassen! Nicht fallen lassen! Hat ein Knabe 2 Stäbe in Händen oder fällt ein Stab zu Boden, so wird „Halt!" gerufen.

E. B, F L und S sammeln die Stäbe ein und bringen dieselben wieder an ihren Platz.

Hantelübungen.

Jeder Schüler erhält eine $1^1/_2$ kg schwere Hantel. Die Uebungen werden von zwei Knaben vorgeturnt, hierauf folgt Haltausführung (Ausführung auf Zuruf), dann wird jede Uebung 4—10 mal im Takte wiederholt.

a) Die Hantel wird mit beiden Händen an den Knollen gefaßt und im Abhang gehalten.

Vierzeitiges Stoßen aus der Grundstellung in Verbindung mit einer Beinbewegung.

Ausführung:

Vorstoß.

α) 1. u. 3. Zeit: Die Hantel zum Stoß.
2. Zeit: Vorstoß.

Kl. Kniebeuge.

β) 1. u. 3. Zeit: Zehenstand.
2. Zeit: kl. Kniebeuge.

I.) Vorstoß. II.) Kniebeuge.
III.) I. und II. im Wechsel. IV.) I. u. II. in Verbindung.

b) Die Hantel wird mit einer Hand im Griff gefaßt, der freie Arm nimmt Hüftstütz; nach ein- oder mehrmaliger Ausführung des Hebens oder Stoßens folgt: Hanteln wechseln (von der einen Hand in die andere.) Drehen der Handflächen in einer Halte, auch aus dem Abhang an der Seite oder vorne vorbei zur Hochhebhalte und wieder zurück. (Je 10 Takte.)

c) Die Hantel wird mit einer Hand an einer Knolle gefaßt, der freie Arm liegt auf dem Rücken oder turnt die Uebungen mit, die Hantel steht immer in der Verlängerung vom Arm. Zweizeitiges Stoßen, auch stehend auf nur einem Bein oder aus der kl. Kniebeuge. Stoßen im Wechsel mit Beinbewegungen.

d) Schlußübung: die Hantel mit der l. Hand im Griff gefaßt, der freie Arm turnt mit: 40 Stöße in beliebiger Richtung 2zeitig; — nach den ersten 20 Stößen Pause mit „Hantelnwechseln". Sodann Wiederholung der 40 Stöße in Verbindung mit der kl. Kniebeuge.

30. Kapitel.

Uebungen der mittleren und oberen Stufe.

Freiübungen.

Vierzeitige Freiübungen und zwar:

Armstoßen mit Schrittstellungen.

Alle Uebungen werden aus der Grundstellung zuerst einmal l. dann r. als Haltausführung geturnt, dann im Takte (auch mit Händeklappen des Leiters) mehreremale wiederholt. Die drei Gruppen sind kraftvoll darzustellen und sollen von erwachsenen Schülern mit Hantelbelastung ausgeführt werden.

I.

A. 1. Zeit: Anziehen der Arme zum Stoß und Vortritt l.
2. „ Hochstoß . . . . und Zehenstand
3. „ Anziehen der Arme zum Stoß und Senken in den Sohlenstand.
4. Grundstellung.
5.—8. Zeit widergleich.

B. 1. Zeit: Anziehen der Arme zum Stoß und Seittritt l.
2. „ Seitstoß nach Außen . . und Zehenstand.
3. und 4. Zeit siehe 3. und 4. Zeit von A.
5.—8. Zeit widergleich.

C. 1. Zeit: Anziehen der Arme zum Stoß und Rücktritt l.
2. „ Vorstoß . . . . und Zehenstand.
3. und 4. Zeit siehe 3. und 4. Zt. von A.
5.—8. Zeit widergleich.

D. 1. Zeit: Anziehen der Arme zum Stoß und Kreuztritt l. vor r.
2. „ Schrägvorhochstoß . . . und Zehenstand.
3. und 4. Zeit siehe 3. und 4. Zeit von A.
5.—8. Zeit widergleich.

II.

A, B, C und D mit Beugen des ausschreitenden Beines je in der 2. Zeit zum Ausfall, beim Rücktritt zur Auslage, mit Stoß.

III.

A, B, C und D mit $^1/_4$ Drehung (mit $^1/_2$ Drehung beim Kreuztritt) in der 2. Zeit und mit Stoß. Die Drehungen werden auf den Fußballen ausgeführt.

A.	2. Zeit	. $^1/_4$	Dreh. r.	. 6.	Zeit	. $^1/_4$	Dreh. l.
B.	2. „	. $^1/_4$	„ l.	. 6.	„	. $^1/_4$	„ r.
C.	2. „	. $^1/_4$	„ l.	. 6.	„	. $^1/_4$	„ r.
D.	2. „	. $^1/_2$	„ l.	. 6.	„	. $^1/_2$	„ r.

Beispiel: 1. Zeit: Anziehen der Arme zum Stoß und Kreuztritt l. vor r.
2. „ Schrägvorhochstoß und $^1/_2$ Dreh. r.
3. „ Anziehen der Arme zum Stoß und Kreuztritt l. vor r.
4. „ Arme ab und $^1/_2$ Dreh. r. zur Grundstellung.

Vier Gruppen von Freiübungen:

Armschwingen mit Beinbewegungen.

Jede Gruppe umfaßt 3 vierzeitige Uebungen, welche sowohl l. wie r. durchzuführen sind. Auf den Befehl „Achtung" nehmen die Turner die Grundstellung ein, aus welcher alle Uebungen ausgeführt werden. Zuerst sind die Arm- dann die Beinbewegungen, dann beide in Verbindung, zunächst als Haltausführung, dann im Takte mit Zwischenzeiten einzuüben.

Bei allen Schwüngen sind die Hände zur Faust geballt. Die Armbewegungen sind in allen Gruppen dieselben und wiederholen sich auch in derselben Reihenfolge. Ebenso ist die 1. und 4. Zeit bei allen Uebungen jener

der I. Gruppe gleich. Beim Ausfall aus den Schrittstellungen geht das betreffende Bein kräftig um Fußlänge vor- bezw. seitwärts. Größe des Ausfalles von Absatz zu Absatz gemessen ca. 50—60 cm bei einer Leibeslänge von 1 m 55 cm. Bei derselben Leibeslänge ist die Auslage nur ca. 45—50 cm groß. Die Drehungen erfolgen auf den Fußballen.

I. Gruppe.

1. Uebung. 1. Zeit: Vorschwingen der Arme und Vortritt l.
2. „ Kreuzen der Arme auf dem Rücken.
3. „ Vorschwingen der Arme.
4. „ Arme senken und Schlußtritt l. (zur Grundstellung).

2. Uebung. 1. Zeit: Seitschwingen der Arme nach außen und Seittritt l.
2. „ Vorschwingen der Arme unten vorbei.
3. „ Seitschwingen nach außen, unten vorbei.
4. „ Arme senken und Schlußtritt l.

3. Uebung. 1. Zeit: Vorhochschwingen der Arme und Rücktritt l.
2. „ Rückschwingen der Arme.
3. „ Vorhochschwingen.
4. „ Arme senken und Schlußtritt l.

II. Gruppe.

1. Uebung. 2. Zeit: Ausfall l. vorwärts.
2. „ 2. „ Ausfall l. seitwärts.
3. „ 2. „ Auslage l. rückwärts.

III. Gruppe.

1. Uebung. 2. Zeit: $^1/_8$ Drehung r.
2. „ 2. „ $^1/_4$ Drehung l.
3. „ 2. „ $^1/_2$ Drehung l.

IV. Gruppe.

1. Uebung. 2. Zeit: Rücktritt l. mit Beugen r. und Rumpfbeuge vorwärts.
2. „ 2. „ Beugen r. und Rumpfdrehen l.
3. „ 2. „ Beugen l. und Rumpfbeuge rückwärts.

Arm-, Bein und Kopfbewegungen in Verbindung.

Jede Stellung ist 4 Zeiten auszuhalten. In der II. und III. Gruppe sind die Hände zur Faust geballt. Die Schrittstellungen sind nur mit Aufzehen auszuführen d. h. die Last des Körpers ruht auf dem Standbein. Das Drehen bezw. Beugen des Rumpfes ist in der I. und III. Gruppe zu vermeiden.

I. Gruppe.

I. Uebung.

1.— 4. Zeit: Seitheben beider Arme l. mit Seittritt l. und Kopfdrehen l.
5.— 8. „ Hochheben beider Arme mit Schlußtritt l. und Kopfdrehen r. (Blick gerade aus.)
9.—12. „ Seitheben beider Arme r. mit Seittritt r. und Kopfdrehen r.
13.—16. „ Grundstellung.

II. Uebung.

1.— 4. Zeit: Hochheben beider Arme mit Vortritt l. und Kopfbeugen rückw. (Blick nach oben.)
5.— 8. „ Senken beider Arme zur Vorhebhalte mit Schlußtritt l. und Kopfbeugen vorw. (Blick gerade aus.)
9.—12. „ Hochheben beider Arme mit Vortritt r. und Kopfbeugen rückwärts.
13.—16. „ Grundstellung.

II. Gruppe.

Gleich der I. Gruppe, jedoch mit Ausfall und leichtem Rumpfdrehen bei der I. Uebung und Rumpfbeugen rückwärts bei der II. Uebung.

III. Gruppe.

I. Uebung.

1.— 4.	Zeit:	Seitheben beider Arme r. mit Auslagetritt l. seitw. und Kopfdrehen l.
5.— 8.	"	Hochheben beider Arme mit kleiner Kniebeuge durch Beiziehen des l. Beines und Kopfdrehen r. (Blick gerade aus.)
9.—12.	"	Seitheben beider Arme l. mit Auslagetritt r. seitw. und Kopfdrehen r.
13.—16.	"	Grundstellung.

II. Uebung.

1.— 4.	"	Hochheben beider Arme mit Auslagetritt l. vorw. und Kopfbeugen rückw.
5.— 8.	"	Senken beider Arme zur Vorhebhalte mit tiefer Kniebeuge durch Beiziehen des l. Beines und Kopfbeugen vorw.
9.—12.	"	Hochheben beider Arme mit Auslagetritt r. vorw. und Kopfbeugen rückw.
13.—16.	"	Grundstellung.

Rumpfbewegungen.

A. Die Rumpfbewegungen aus der Grundstellung oder aus einer Schrittstellung

in langsamem Tempo (2—4zeitig) ausgeführt, mit Hüftstütz oder mit einer Armhebhalte, auch in Verbindung mit Armstoßen, z. B. Rumpfdrehen l. mit Vorstoß (in Schulterbreite) und wieder zurück . . . . 2zeitig.

Ferner Armstoßen in einer Rumpfhalte z. B. Rumpfbeugen vorwärts und Anziehen der Arme zum Stoß; je 4—10mal tief-, rück-, vor- und seitstoßen, letzteres nach außen.

B. Die Rumpfbewegungen in Verbindung mit Schrittstellungen.

(Die Rumpfbewegungen werden in langsamem Tempo ausgeführt.)

I. Uebung.

1.—4. Zeit:	Hochschwingen der Arme (vorn vorüber) und Vortritt l.
5.—8. „	Senken der Arme nach dem Boden und Rumpfbeuge vorw.
9.—12. „	Arm- und Rumpfstrecken.
13.—16. „	Grundstellung.

II. Uebung.

1.—4. Zeit:	Hochschwingen der Arme und Schrägseittritt l.
5.—8. „	Senken der Arme nach dem Boden und Drehbeugen des Rumpfes l.
9.—12. „	Arm- und Rumpfstrecken.
13.—16. „	Grundstellung.

III. Uebung.

1.—4. Zeit:	Seitschwingen der Arme nach außen und Seittritt l.
5.—8. „	Die Arme folgen dem Rumpfbeugen seitwärts l.
9.—12. „	Arme zur Seithebhalte und Rumpfstrecken.
13.—16. „	Grundstellung.

IV. Uebung.

1.—4. Zeit:	Vorschwingen der Arme und Rücktritt l.
5.—8. „	Die Arme bleiben in der Vorhebhalte (Schulterbreite) und Rumpfdrehen l.

9.—12. Zeit: Die Arme bleiben in der Vorhebhalte und Zurückdrehen des Rumpfes.
13.—16. „ Grundstellung.

Uebung I—IV gegengleich und zwar Uebung I mit gegengleicher Beinbewegung, Uebung II—IV mit gegengleicher Bein- und Rumpfbewegung.

Uebung B kann noch in vierfacher Weise abgeändert werden.

1) Uebung I und II der Gruppe B mit Auflegen der Arme auf den Rücken (Hände zur Faust geballt) auch mit kräftigem Rückschwingen der Arme beim Rumpfbeugen (5. Zeit). Ausführung dieser beiden Uebungen in lebhaftem Schwung (8 Tempo).

2) Uebung I—IV mit Beugen des schreitenden Beines in der 5.—8. Zeit; und mit Aufstellen der Finger auf den Boden bei den ersten 3 Uebungen.

3) Uebung I—IV „mit Sprung“ in die betreffenden Stellungen (Sprung in die Quergrätsche, Schrägseittrittstellung, Seitgrätsche, Rücktrittstellung) in der 1. Zeit und Sprung zur Grundstellung in der 13. Zeit.

4) Uebung I—IV mit Anziehen der Arme zum Stoß in der 1. Zeit und mit Tief- bezw. Seitstoß (l. [r.] tief und r. [l.] hoch), dann Vorstoß in der 5. Zeit.

Sämtliche Rumpfbewegungen können auch mit Hantelbelastung ausgeführt werden; die Hanteln werden entweder im Griff oder an einer Knolle gefaßt. Mit Auswahl sind die Rumpfbewegungen auch mit Stabbelastung ausführbar.

Schwenkungen in Viererreihen.

Aufstellung: Die Turner stehen — je 8 in einer Reihe — in einer auf 4 Schritte geöffneten Stirnsäule, die Reihen geschlossen. (Fig. 49.)

Bestimmung: Zu den Schwenkungen ist l. anzutreten. Jede Schwenkung wird zerlegt eingeübt.

Aufgabe und Ausführung.

1. $^1/_4$ Schw. l. (um den l. Führer) mit 4 Schritten und 4 Tritte a. O. Dasselbe dreimal wiederholt bis zur Ausgangsstellung. (Schwenken in Kreuzform.) — 16 Schritte v. O. und 16 Tritte a. O.
2. Uebung 1 aber r. schwenkt! — marsch.
3. Die Turner der r. stehenden 4 Rotten Uebung 2 und zu gleicher Zeit die Turner der l. stehenden 4 Rotten Uebung 1.
4. Die Turner der ungeraden Reihen Uebung 1, dann die Turner der geraden Reihen Uebung 2. } wechseln!
5. $^1/_4$ Schwenkung l. und mit 4 Tritten an Ort l. kehrt. Dasselbe dreimal wiederholt bis zur Ausgangsstellung. (Schwenken im Viereck.)
6. Das Schwenken im Viereck in verschiedener Zusammenstellung.
7. Uebung 1 dann 2 aber statt der 4 Tritte a. O. zweimal Vorschwingen beider Arme.
8. Uebung 5 oder 6 und nach der Schwenkung mit der $^1/_4$ Dreh. (8 Zeiten) Ausfall vorw. mit Stoß (8zeitig).
9. Uebung der $^1/_2$ Schw. mit 8 Schritten, der $^3/_4$ Schw. mit 12 Schritten und der $^4/_4$ Schw. mit 16 Schritten.
10. Uebung des Schwenkens im Kreuz im Laufschritt.

Gehen im Viereck.

Aufstellung: Geöffnete Rotten, die Viererreihen geschlossen. (Fig. 49.)

Regel: l. antreten; Deckung!

a)

Ausführung in der Weise, daß die Turner nach je 3 Schritten vorwärts (4. Tempo Schlußtritt) die verlangte Drehung mit 4 Tritten a. O. ausführen (Gehen im Viereck mit 16 Schritten von Ort und 16 Tritten mit den Drehungen a. O. = 32 Zeiten).

b)

Ausführung der Drehungen auf dem l. Fußballen (im Marsch) in der 3. Zeit und mit Beiziehen des r. Beines in der 4. Zeit.

1. Alle Gehen im Viereck mit l. um.
2. Alle Gehen im Viereck mit r. um.
3. Alle gehen im Viereck und zwar die beiden r. stehenden Rotten mit r., die beiden l. stehenden mit l. um. (auseinander!)
4. Alle gehen im Viereck und zwar die Turner der ungeraden Reihen mit l. um und zu gleicher Zeit jene der geraden Reihen mit r. um.
5. Alle gehen im Viereck, die Uebung 4 widergleich.
6. Nach einander gehen im Viereck und zwar mit Abwickeln der Abteilung nach dem Muster der 4. Uebung.

Ausführung: Gehen im Viereck aller ungeraden Reihen mit l. um, aller geraden Reihen mit r. um. Auf den Befehl „marsch!“ tritt die erste Viererreihe an, während alle andern a. O. gehen. Nach 4 Tempo — auf Ziffer 5 — folgt die 2. Viererreihe; nach weiteren 4 Tempo — auf Ziffer 9 — tritt die 3. Viererreihe an u. s. w. Wechseln!

Stabübungen in Verbindung mit Beinbewegungen.

Aufmarsch mit Gesang zur geöffneten Säule von Stirnachterreihen, Reihen und Rotten geöffnet, Stab r. geschultert. (Fig. 50.)

Alle Uebungen werden mit Zwischenzeiten geturnt d. h. die Ausführung der Uebung erfolgt auf die ungeraden Zeiten, in den geraden Zeiten hat der Uebende fest und unbeweglich in der eingenommenen Stellung zu verharren. Die Einübung erfolgt zuerst l. dann r. Befehl: Stab quer vor den Leib — ab!

I. Folge.

1. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stab vorheben	9.—16. Zeit widergleich.
3. „ 4. „	Stab l. hochheben	
5. „ 6. „	Rückbewegung zur Vorhebhalte	
7. „ 8. „	Stab quer vor den Leib	

2. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stabübung	
3. „ 4. „	wie	und Vortritt l.
5. „ 6. „	Uebung I	„ Schlußtritt l.
7. „ 8. „		

3. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stabübung .	und Vortritt l.
3. „ 4. „	wie .	„ Ausfall l. vorwärts.
5. „ 6. „	Uebung I .	„ Vortritt l.
7. „ 8. „	.	„ Grundstellung.

II. Folge.

Die 3 Uebungen der I. Folge aber Stab l. (r.) seitheben in der 3. (11.) Zeit Ferner Auslage r. (mit Seitstellen l.) in der 3. Zeit der II. Uebung. Dann als 3. Uebung — entsprechend der 3. Uebung der I. Folge — aus der Auslage in der 3. Zeit Ausfall l. seitwärts (11. Zeit Ausfall r. seitwärts).

III. Folge.

1. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stab vorheben und tiefe Kniebeuge	9.—16. Zeit: widergleich.
3. „ 4. „	Stab l. vorheben und Beine strecken	
5. „ 6. „	Rückbewegung zur Vorhebhalte und tiefe Kniebeuge	
7. „ 8. „	Stab senken . . Grundstellung	

2. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stabübung	. und tiefe Kniebeuge.
3. „ 4. „	wie Uebung I der III. Folge	. und Rücktritt l. zum Ausfall r. vorw.
5. „ 6. „		. Anziehen des l. Beines zur tiefen Kniebeuge.
7. „ 8. „		. Grundstellung.

3. Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stabübung	. und Rücktritt l. mit Beugen r. zum Ausfall r. vorwärts.
3. „ 4. „	wie Uebung I der III. Folge	und Ausfall l. vorwärts.
5. „ 6. „		. Anziehen des l. Beines zur tiefen Kniebeuge.
7. „ 8. „		. Grundstellung.

Stab- und Freiübungen im Wechsel.

Der Stab ist in strammer Grundstellung mit weitem Ristgriff „quer vor dem Leib". Die Einübung erfolge zuerst l. dann r. in langsamem Zeitmaße — auf Zuruf, dann 4, schließlich in 2 Zeiten. Die Ausführung sei schwunghaft, kurz und straff. Auch bei der 2zeitigen Ausführung zähle der Lehrer laut mit und betone die geraden Zeiten scharf und kräftig.

A. I. (l.) und II. (r.) Uebung.

1. u. 2. Zeit:	Stab	hochheben und Ausfall l. vorwärts.
3. „ 4. „	„	vorsenken und Schlußtritt l. (durch Anziehen des l. Beines zur Grundstellung).
5. „ 6. „	„	hochheben und Ausfall r. vorwärts.
7. „ 8. „	„	quer vor den Leib . Grundstellung.
9. „ 10. „	Tiefe Kniebeuge mit Niederlegen des Stabes genau vor den Fußspitzen.	
11. „ 12. „	Kniee strecken (zur Grundstellung).	

13.—20. Zeit: Die eben ausgeführte Stabübung als Freiübung (d. Handflächen — Finger gestreckt — behalten die Richtung wie beim Stabturnen.
21. u. 22. „ Tiefe Kniebeuge und Aufnehmen des Stabes quer vor den Leib.
23. „ 24. „ Verharren in der Grundstellung.

III. (l.) und IV. (r.) Uebung.

1. u. 2. Zeit: Stab l. seitheben und Ausfall l. seitwärts.
3. „ 4. „ „ hochheben . . und Schlußtritt l.
5. „ 6. „ „ r. seitheben und Ausfall r. seitwärts.
7. „ 8. „ „ quer vor den Leib und Grundstellung.
9.—24. „ entsprechend der I. Uebung.

B. I. und II. Uebung.

1. u. 2. Zeit: Stab hochheben . . und kl. Kniebeuge.
3. „ 4. „ „ vorsenken mit gekreuzten Armen l. über r. und Auslage r. (vorw.)
5. „ 6. „ Stab hochheben und Anziehen des l. Beines zur kl. Kniebeuge.
7. u. 8. Zeit: Stab quer vor den Leib und Grundstellung.
9.—24. „ entsprechend der I. Uebung A.

III. und IV. Uebung.

1. u. 2. Zeit: Stab vorheben . . und tiefe Kniebeuge.
3. „ 4. „ „ hochheben und Auslage r. (seitw.)
5. „ 6. „ Stab vorsenken und Anziehen des l. Beines zur t. Kniebeuge.
7. „ 8. „ Stab quer vor den Leib und Grundstellung.
9.—24. „ entsprechend der I. Uebung A.

C. I. und II. Uebung.

1. u. 2. Zeit: Stab tiefsenken und Rücktritt l. mit Beugen r. und Rumpfbeuge vorwärts.
3. „ 4. „ Stab auf den Nacken und Ausfall l. vorwärts.

5. u. 6. Zeit: Stab tief senken und Rücktritt l. mit Beugen r. und Rumpfbeuge vorwärts.
7. „ 8. „ Stab quer vor den Leib und Grundstellung.
9.—24. „ entsprechend der I. Uebung A.

III. und IV. Uebung.

1. u. 2. Zeit: Stab hochheben und Ausfall l. vorw. mit Rumpfbeuge rückw.
3. „ 4. „ Stab vorsenken und Rücktritt l. mit Beugen r. und Rumpfbeuge vorw.
5. „ 6. „ Stab hochheben und Ausfall l. vorw. mit Rumpfbeuge rückw.
7. „ 8. „ Stab quer vor den Leib und Grundstellung.
9.—24. „ entsprechend der I. Uebung A.

Vierzeitige Hantelübungen in Verbindung mit Beinbewegungen.

Die Ausführung der 4 Gruppen mit je 4 Uebungen erfolgt aus der Grundstellung zuerst l. dann r. Alle Uebungen werden 2 Zeiten ausgehalten. (Turnen auf die ungeraden Zeiten 1, 3, 5, 7.) Die 3. Bewegung (5. Zeit) ist stets der 1. gleich. In der 7. Zeit geht die Abteilung in die Grundstellung zurück.

I.

A. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Ausfall l. vorw.
3. „ 4. „ Schrägvorhochstoß l. und Schrägrücktiefstoß r.

B. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Ausfall l. seitw.
3. „ 4. „ Schrägseithochstoß l. und Schrägseittiefstoß r.

II.

A. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Sprung in die Quergrätsche l.
3. „ 4. „ Schrägvorhochstoß beidarmig und Ausfall l. vorw.
B. 1. u. 2. „ Beugen der Arme zum Stoß und Sprung in die Seitgrätsche.
3. „ 4. „ Schrägseithochstoß beidarmig l. und Ausfall l. seitw. (den Rumpf leicht drehen).

III.

A. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Ausfall l. vorw.
3. „ 4. „ Schrägrücktiefstoß beidarmig und Kniebeugewechsel zur Auslage r.
B. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Ausfall l. seitw.
3. „ 4. „ Schrägvortiefstoß beidarmig und Kniebeugewechsel zum Ausfall r. seitw.

IV.

A. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Sprung in die kl. Kniebeuge.
3. „ 4. „ Schrägvorhochstoß l. und Schrägrücktiefstoß r. mit Ausfall l. vorw.
B. 1. u. 2. Zeit: Beugen der Arme zum Stoß und Sprung in die tiefe Kniebeuge.
3. „ 4. „ Schrägseithochstoß l. und Schrägseittiefstoß r. mit Ausfall l. seitw.

Hantelnschwingen.

Jeder Turner hat 2 je $1^1/_2$ kg schwere Hanteln, die sich, an den Knollen gefaßt, zwischen Zeige- und Mittelfinger hängend, im Abhang befinden. Die Schwünge vor dem Körper beginnen aus der Seithebhalte, jene neben dem Körper aus der Vorhebhalte. Sämtliche Uebungen werden aus

der Grundstellung ausgeführt. Bei der Einübung der Schwünge, welche alle nach unten beginnen, ist darauf zu achten, daß die Hanteln in jeder Lage in der Richtung d. h. in der Verlängerung der Arme stehen. Die Ausführung erfolge anfangs langsam, in der Zeit, in welcher der Lehrer bis 10 zählt (später bis 5 dann bis 2).

Der Befehl „Halt!" wird immer im Abschwung gegeben. Das Halten selbst erfolgt stets nach vollständig ausgeführtem Schwunge. Auch wenn von einem Schwunge in den andern ohne Pause übergegangen werden soll, so wird der kurze Befehl „Halt!" während des Schwunges, aber immer im Abschwung, gegeben. Nach vollständig ausgeführtem Schwunge folgt das Anziehen gegen die Schulter und Senken der Hanteln; ohne weitere Ruhepause folgt dann die Fortsetzung der Schwünge in der vorher bestimmten Reihenfolge.

Aufstellung: Weite Staffelstellung.

A. Schwingen vor dem Körper.

1. Zeit: Kurzes strammes Anziehen der l. Hantel gegen die l. Schulter.
2. „ Seitstoßen l.
3.—4. Zeit: Einmal Schwingen im Halbkreis von l. nach r.
5. Zeit: Anziehen der Hantel gegen die l. Schulter.
6. „ Senken der Hantel in den Abhang.
7. „ Anziehen der r. Hantel gegen die r. Schulter.
8. „ Seitstoßen r. u. s. w. bis zur 12. Zeit.

B. Schwingen an der Seite des Körpers.

1. Zeit: Wie bei A.
2. „ Vorstoßen l.
3. und 4. Zeit: Einmal Schwingen im Halbkreis von vorne nach rückwärts.

5. Zeit: Wie bei A.
6. „ „ „ A.
7. „ „ „ A.
8. „ Vorstoßen r. u. s. w. bis zur 12. Zeit.

I.

Schwingen im Halbkreis vor dem Körper in Schulterhöhe, hin und her, 2zeitig, ohne Rumpfdrehen, jeden der 5 Schwünge 10mal:

1. einarmig von l. nach r. (mit dem l. Arm).
2. „ „ r. „ l. („ „ r. „).
3. beidarmig „ l. „ r.
4. „ „ r. „ l.
5. „ „ außen nach innen.

II.

Schwingen im Halbkreis an der Seite des Körpers in derselben Reihenfolge wie I von vorne nach rückwärts. (Nicht über Schulterhöhe beim Vorschwung und möglichst in derselben beim Rückschwung.) Bei dem Schwung beidarmig leichtes Rumpfdrehen seitw. bezw. Rumpfbeugen vorw.

III.

Schwingen im ganzen Kreis vor dem Körper — Tempo 1 Schwung, Tempo 2 Pause — Arme strecken!

IV.

Schwingen im ganzen Kreis an der Seite des Körpers, den letzten Schwung — Rückschwung — mehr seit- als rückw. ausführen.

V.

Schwingen wie I und sofortiger Anschluß des Schwingens wie III, aber der ganze Kreis in entgegengesetzter Richtung d. h. nach oben beginnend.

Beispiel: Schwingen von l. nach r. im Halbkreis hin und zurück dann sofort weiter nach oben im ganzen Kreis.

Tempo: $\bar{1}\ \acute{\breve{2}}\ \breve{3}$

VI.

Wie V aber an der Seite des Körpers.

VII.

Uebung I, II, III oder IV und nach jedem Schwung die kl. Kniebeuge (auch in Verbindung mit der tiefen Kniebeuge besonders bei IV)

Tempo 1, 2 Schwung } in der Fortsetzung.
„ 3, 4 Kniebeuge }

VIII.

100 Schwünge im ganzen Kreis ohne Pause (je 50 vor und 50 an der Seite des Körpers) im Verbinduug mit leichtem Rumpfdrehen bezw. Rumpfbeugen.

IX.

Schwingen in einer Schleife vor dem Körper und seitwärts desselben hin und zurück. Zum Schwunge sind 4 Zeiten notwendig, die folgenden 2 Zeiten verharrt der Turner in der jeweiligen Stellung.

Tagebuch für den Turnunterricht.

Montag 4. V.	Armschwingen.	Hochsprung.	—
Donnerstag 7. V.	Ausfall aus den Schrittstellungen.	Klettern an 2 Stangen (Schul=übgn) dann 10 Stgn.Wanderklett.	Prellball.
Montag 11. V.	Armschwingen mit Schrittstellung und Ausfall.	Steinstoßen als Selbstübung.	Dreischlag.
Donnerstag 14. V.	Wiederholung unserer Uebungen mit Stab=belastung.	bei schechtem Wetter Wanderklettern bei gutem Wetter Wettlauf.	—

Nachtrag:

Seite 8 Zeile 4 von oben und Seite 12 Zeile 3 von unten muß es heißen: rhythmisch statt rythmisch.

Seite 16 Zeile 11 von unten: Zehenstand ist eigentlich ein Zehen-Ballenstand.

Seite 16 Zeile 4 von unten muß es heißen: . . . . selten im Sohlenstand anstatt . . . . doch auch im Sohlenstand.